

🙏 पित्त, कका) 📶 क्रमत से चात भेद... ,, ... **ę**̃ą करने की विधी ल प्रकरण गात गाधारण भात केमरिया आत गुनदृष्ठे चायल मारा थे घटुका (पाये पानी) ,, चायल महाछेदार/ ... १३ चावल सटमिट्टा पाशनी का भास राजेडवर नात .... ود काइमीरी **१**< मेरतिया मीटा चावल गृहका मीठा भात ... २२



सूची

ĀΈ मर्सयम्ध ٤ यमंत ऋत में रसें।ई बनानेवाला गीदम 3 रहें हैं घर चर्चा रमें हैं के सामान शरद धामस हेमंत ĸ धात् विशेषके वासने। का गुण्य शिक्षिक पाक परिभाषा ऋतु भेद में ٠, धनिया साफ करना (यायू, पित्त, कफ) .. मिर्च वैद्यक मत से प्रत मेद... ٠, वेस यारः काशमद्रे भे।जन करने की विधी 83 कराल चायल प्रकरक १५ चहुचूलनं भास याष्प यन्त्र साधारण भात 47 जल यन्त्र केसरियां भात 9 8 बालुका यन्त्र सुनहरे चावल •• निसास्ता (ग्रीधूमसार) भात ये यहुक्षा (पाये पानी) 35 समीरा श्रांटा घावल महालेदार/ •• चार्सनी चावल खटमिद्रा c घी रंगना घाश्रनी का भात ,, (पीछा, हरा), राजेश्वर भात १८ (लाल,यदामी, गुलाबी) काश्मीरी गरम मसाला 10 मातिया मीठा चावल ,, मातु भेद का गृहकामीठा भात ... 'शाहार

				. *		•
			पृष्ट		.4	ae.
Ġ	<b>ा</b> ल	***	<b>₹</b> ३	लुचई	***.	३६
	मंग की दाल	•••	₹8	सिंघाड़े की पूरी	•••	55
	म्ंग की खिलवां दा	ल	9·9	कचेारी	•••	. 55
	उरद की घे।ई दात		,,	मेवे की कचारी	•••	1,
	चने की दाल	•••	₹4	कचारी खस्ता	•••	₹9.
	अरहर की दाल	40.1	,,	पराठा	•••	३८∶
	दूसरी दाल	•••	२६	सकरन बाद्ाम	•••	"
জ		•••	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	रायते	•••	51-
	नी खिचड़ी	•••	₹9.	किशमिश का रायता	•••	₹¢:
0	खिचड़ी या पु <b>ला</b> व	•••	79.	काशीफल या घीया	का	-
	स्तीर		२⊏	रायता	•••	<b>,</b> ,:
	कचे श्राम की खीर		२ऌ	रायता साम्रा	•••	"
	खीर कड्डू की	***	٠,	बताशे का रायता	•••	,,
रेा		***	,,	सेांठ का पानी .	<b>}</b>	30.
	साधारण राही	•••	30	काली मिर्च की तरकारी	•••	,,
	दूध की राेटी	•••	,,	निमिशः .	`{	3१.
	रोंगनी राटी नमकी	न	38	खुरचन .	••	,,.
	मीठी टिकिया	•••	,,	मेवे के दहीवड़े	g	≀र
	वादामी राटी	•••	३२	चटनी .	y	₹:
	केले की राटी	•••	,,	नारतन	. :	,,
	कद्दू की राडी	•••	"	समालेदार घटनी	٠,	,,,
	श्रनार की राटी	•••	33	स्राम की चटनी		"
	ज्वार की राही	•••	"	खटमिद्वी चटनी		- 1
	· · · · · ·	•••	,,	घटना टमाटम	. પ્ર	4
		( )	₹8			,
		•••	"		•	•
		***	79		8:	•
पूर	न पूरा ी पारी	***	`   .		55 130	` I
	सादा पूरा करी सस्ता (पारीट	A)	57	মাত	<b>4</b> 2.4	Å
पुर	चने की राटी किरंगी (पाव राटी नारियल की राटी बाटी न पूरी सादी पूरी	***	38 "" "" ""	चटनी टमाटम चटनी स्वादी व हाजमा प्रनानास की चटनी प्रानूबुखारे की चटनी याम की पकाही सरकारी प्रकास	, , , , ,	

			•		
		पृष्ट			Áì
भिंडी (रामतराई).		es	रोाये की पूरी		Ę¢
फलेंजी .		Re	मलाई की मीठी भुजिय	T	€3
जिमीकन्द (मूरम) .	•••	,,	शाहजहामी	•••	,
कचनार की कछी .		84	मूंग की पीठी के लड्डू	•••	Ę
प्याजकी तरकारी.		ςγ	भूनी मूंग केल इटू	•••	,,
करमकल्ले की सरकार	તે	,,	माभनभाग	•••	3
श्रष्ठगम .	•••	,,	श्रद्रक का	•••	3
यस <b>र्द</b>	•••	48	वादाम का		1
करेंखा	•••	,,	दूध का	•••	Ę
करेले की कछांजीं.		पुर	घने का	•••	11
मूली की रसेदार पके।	ही	¥₹	पेठे का		,,
मूलीकी मसाछेदार	पय	रेग-	शासन माहनभाग	•••	ξ¥
<b>ड़ियां</b>	•••	,,	हलुमा (पेठा )	•••	7
मूंगकी_	•••	48	फिरङ्ग मनीहर	•••	ξų
	•••	,,	केशरी	•••	,,
मेमके बीजकी कड़ी पर्व	हाइ	ोपूप्	श्रदरक की टिकिया	•••	ξĘ
	•••	"	छचार	•••	,
।।र्यिष्ठ की मीठी पूरी		,,	द्याहारा	•••	,
हां जी महिल्ला के किया	•••	Ψŧ	चाशनीदार	•••	,
शहें श्राप्त की घरफी	•••	"	श्रायी गाजर	•••	Ęg
होलें की लुड़की	•••	έÀ	मुनक्का		,,
नीठी क्याँरी	•••	¥¥	न।रियल का श्रचार	•••	ξc
	•••	1,	बरफ जमाने की बिधी	•••	,,
केशेमशका माहनभाग	τ	,,	भांगका माजून		11
गलपूत्रा	•••	Ác	मेरह्या	•••	Ę¢
रोप्राया छाना	•••	ЯG	मेारञ्जपालसा	•••	,,
पुरचन चाशनीदार	<b>:</b>	,,	मेशहासेव	•••	90
मलाई की पूरी	•••	Éo	मे।रद्या केला	•••	,,

		पृष्ट
दाल		२३
मंगकी दाल		₹8.
मंग की खिलवां दाल.	•	,,
उरद की धाई दाल		,,
चनेकी दाल		₹4
<b>प्रारहर की दाल</b>	.,	,,
दूसरी दृाल .	!	२६
कढ़ी	•	,,
भूनी खिचड़ी	•	₹9.
े विचड़ी या पुलाव	••	"
खीर .	••	२८
कचे फ्रामकी खीर .	••	२७
खीर कद्दू की	••	97
रेाटी •	••	,,
साधारण राटी .	••	३०
दूध की रेप्टी ृ	••	,,
रोगनी राटी नमकीन	•	₹१
मीठी टिकिया .	••	"
बादामी रादी	•••	३२
केले की राटी	•••	,,
कद्दू की रोटी	•••	"
श्रमार की राटी	•••	<b>३३</b> .
ज्वार की राटी	•••	"
चने की राेटी िंटी (स्टूट रेप्टी	···	יי טפ
फिरंगी (पाव रेाटी नारियल की रेाटी	,	₹४
नारियल का राटा बाटी		"
वाटा पूरन पूरी	•••	२५ इप
सादी पूरी	•••	77
पूरी सस्ता (पारे।र्ट	(f	,,

पराठा सकरन बादाम रायतें किशमिश का रायता... ३९ काशीफल या घीया का रायता रायता साम्रा बताशे का रायता go. सेांठ का पानीं काली मिर्च की तरकारी ... 86. निमिश 17. खुरचन 85. में वे के दही बड़े 83 चटनी नीरतन असालेदार चटनी श्राम की चटनी SS. खटमिट्ठी चटनी<sup>.</sup> प्रय: चटनी टमाटमः चटनी स्वादी व हाजमा 19: स्रनानास की चटनी ... **,**7 · आलूबुखारे की चटनी आम की पकीड़ी

तरकारी प्रकरण

ख्राष्ट्र

gg.

20.

सिंघाड़े की पूरी

मेवे की कवारी कचैारी खस्ता

कचारी

ι •	,	
प्रष्ट		Ąį
निंही (रामतराई) ४०	रो।येकी पूरी	Ę¢
कक्षींजी ४०	मलाई की मीठी भुजिया	Ę۶
जिमीकन्द (मूरन) ,,	शाहजहानी	3
कचनारको कछी ४९	मूंग की पीठी के छह्हू	ξ
प्याजकी सरकारी ५०	े भूनी मूंग केल हुएँ	,:
करमकल्लेकी तरकारी ,,	मेश्वनेक्षार्ये ेे	1
श्रुष्ठगम् ,,		,
श्रक्षं ५१	वादामका	11
करेंखा ,,	दूषका	Ę
करेले की कछीं जी ५२	चनेका	,
मूली की रसेदार पके। हो ५३	चेठेका	1
मूलीकी मनाछेदार पकी-	शासन मेहमसाग	Ęį
हियों ,,	इलुद्धा(पेठा्)	,
मूंगकी ५४	फिरङ्गमनेग्हर	Ę
चरेदकी,,,	केशरी	*1
सेमके बीजकी कड़ी पके ही पूर	ग्रदरककी टिकिया	ξĘ
रतालू ,,	अचार	,
नार्यिष्ठ की मीठी पूरी ,,	द्वाहारा	,
कांजी ५६ पद्धे प्रसिक्ती बरकी ,	चाशनीदार	,
	श्राधीगाजर	ξş
कैं लें की लुड़की ५९		,,
मीठी कवैँारी ५५	नारियल का प्रचार	Ę
यालूमाही ,,	वरफ जमाने की बिधी	,,
कियोमशका मेहनभाग ,,	भांगका माजून	11
मालपूत्रा ५८	मेरह्या	Ę¢
रो। जाया छाना ५० द्रुरचन चाशनीदार,	मेरञ्चकालसा	11
	मे।रह्यासेय	97
भ्यताद्यापूरा ६० ।	मे।रद्याकेला	,,

ŶŰ पृष्ट **ज्ञाराराट का विस्कृट** मे।रहा कमरख ,, दूध का चूर्ण इसली का मे। रहा 90 लेमन सिर्प श्रनानास का में।रहा... राज सिरप मेरहा बालूबुखारा ,, प्रारेंज सिरप हड़ का मेरिहा राज लजेनजस द्धपारी का मे।रहा ,, विपरसेंट लजेन जस 🚟 वंगला मिठाई ७२ विलायती बढ़िया बिस्कुट ळाना ,, वाइन विस्कुट छाना बड़ा şε पिकनिक बिस्कुंट लेडीगनि ,, जिंगर बिस्कुट गाल्ला संदेश ,, सुगर विस्कुट संडा ,, एसन्स छाफ जिंजर छाना की बरफी 86 लेमानेड चूर्ण पीठा ,, शरवत प्रनानास गाकुल पीठा 86 जामुन का शरवत मूंग का भुजवा पीठा... ,, फालसे का शरबत चिउड़े का पीठा " पक्के केले का पीठा **छँगुर का शरबत** gу शहतूत का शरबत मीठी रस भरी बुंदिया की बेल का शरवत 📜 खीर ,, सिंघाड़े की लपसी पुदीने का शरबत 9: ,, इमली का शरबत मूली की खालाची ,, 30 पान का शरवत चन्द्रछाच छाना की तरकारी श्रनार का शरव थ्रँगरेजी तरकारी का मनाला 99 गुलाव का शरबत ु शरबत शिगूफा मक्खन बहुत दिन तक रखने का मसाला शरबत सेव का



झाहार ही मनुष्य के जीवन का मूल है। विना माहार के मनुष्य जी नहीं सकता इसलिये माहार ही मनुष्य जीवन में प्रधान वस्तु है। जितने प्रकार की ग्राहार की वस्तु हैं उनके चार मकार हैं, यथा चव्य, चुध्य, लेख होर पेय। जा दांतां से चिवा के खाया जाता है उसे चट्य कहते हैं, जा चूस के खाया जाता है उसे चूट्य कहते हैं। जा जीभ से चाट के खाया जाता है जरे सेहा कहते हैं और जा पीया जाता है जरे पेय कहते हैं। इन्हीं चार प्रकार के ख़ाहार से मनुष्य जीता है। इन चार प्रकार के आहार बनाने की जिसमें क्रया रहती है उस भास्त्र की "मूपग्रास्त्र" कहते हैं। यह एक ऐसा विषय है कि जिसे सभ्य प्रसभ्य सब पकार के मनुष्य थाड़ा यहत जानते ही हैं। हमारे यहां किसी समय में इस शास्त्र ने भी बड़ी उत्ति की थी। नलपाक, भीमपाक खादि सूपशास्त्र के खनेक ग्रन्थ थे परन्तु श्रव उनके गर्वगाधारण की दर्शन भी नहीं होते। मुगल्मानां के समय में भी इस शास्त्र ने फारसी भाषा में वड़ी उद्गति की यी परन्तु उनके बाद यह ग्रास्त्र .....

## रसोंई बनाने वाला ।

उचित है कि रहेांई बनाने वाला ऐसा हाना चाहिये कि जिसके शरीर में किसी प्रकार का चिनायना अयया खुतेरा रोग न हो —

- (१) चित्र में तथा शरीर और यस्त्र में स्वच्छ है। ॥
- (२) दयायान, उदार श्रीर स्नेही हो।।
- (३) श्रालमीन है।॥
- (४) खिछाने पिलाने का शैकीन है। ॥
  - (५) चतुर और सूपशास्त्र में दक्ष है।॥

जिस दिन जी चीज बनानी है। उसका पूरा सामान पहिले से तैयार रक्षे॥

## रसोंई घर ।

जिस स्थान में रसे हैं यनाई जावे यह घर यहुत छोटा म हा, जाला अन्धेरा म हा, लिया पुता साफ हा, घूं आ नि-फलमे का पय हा, मकी हा म लगा हा, जल गिराने का सुधीता हा, मच्छाइ मस्त्री म हा॥

## रसॉई के सामान।

धून्दा निष्टी दी का उत्तम है।ता है, परन्तु कपी कपी से से से कूटहे, अंगीठी की भी आवद्यकता पहती है इस चे दन्ते भी जकर रसना पाहिये और लकड़ी के खियाय कीयले की भी जकरत पहती है जंगीठी के लिये, इसलिये सूचे

घटने लगा। अब तो हलवाई दस वीस प्रकार की मासूली चीजें बना लेते हैं, अथवा गृहस्थ के घर की स्त्रियां कुळ थे। इन बहुत बना लेतीं हैं परन्तु किसी नवीन वस्तु के बनाने की उनमें शक्ति नहीं है जैसा कुळ देख आई हैं वैसा ही बना लेती हैं। उसमें भी अब दिनों दिन समयानुसार घटती ही होती जाती है। इस लिये इस विषय में कुळ थे। इन सी आजमाई चीजें।

के बनाने की विधि लिखी जाती है।।

घर की क्लियों के दूसरी शिक्षा देने की अपेक्षा
रसोंई बनाना अवश्य सिखाना चाहिये क्योंकि हम
लोगों के यहां रसेंई बनानाही क्लियों का मुख्य कर्तव्य
है इसलिये यह अन्य उनके लिये विशेष उपकारी
होगा। सर्वसाधारण हिन्दू परिवार के लिये यह अन्य
लिखा गया है इसलिये इसमें मांसादि के बनाने की
विधि नहीं लिखी गई है। इसके दूसरे भागों में वे
विषय भी लिखे जायँगे॥
भाजन की वस्तुओं के बनाने की विधियों के अति

विषय भा । लख जायण ॥
भी जन की वस्तु क्षें। के बनाने की विधियों के क्षिति
रिक्त इसमें ख़ावश्यकीय द्रण्य गुण क्षेर क्षजीर्ण मंजरी
भी लिखी गई है एवं किस चतु में क्या २ वस्तु हितका है वह भी लिखा है तथा पाच क्षयित् वासनों का
भी विचार किया है। इत्यादि प्रायः सव ही ख़ावश्यकीय बातों का इसमें समावेश किया गया है।

## रसोंई बनाने वाला ।

चित है कि रहेाई बनाने वाला ऐसा हाना चाहिये कि जिसके शरीर में किसी प्रकार का चिनावना अथवा खुतेरा रोग न हो----

- (१) चित्त से तथा शरीर और यस्त्र से स्वच्छ है।॥
  - (२) दयावान, उदार श्रीर स्नेही हो॥
- (३) श्रासची न हा॥
- (४) खिलाने पिलाने का शैकीन है। ॥
- (५) चतुर और सूपशास्त्र में दस है।॥ जिस दिन जी चीज यनानी है। डसका पूरा सामाम पहिले से तैयार रक्खें॥

### रसोंई घर ।

जिस स्थान में रसेहें बनाई जावे वह पर बहुत छोटा न हो, जाला अन्पेरा न हो, लिया पुता साफ हो, थूंत्रा नि-फलने का पथ हो, मकीड़ा न लगा हो, जल गिराने का सुयीता हो, मध्यह मक्खी न हो।

## रसोई के सामान।

पूल्हा मिट्टी ही का उत्तम है। ता है, परत्तु कघी कघी दि है के से खादरपक्ता पहती है इस से दिन्हें अंगीठी की भी आदरपक्ता पहती है इस से हमें भी जहर रखना चाहिये और लकड़ी के सियाय कीयले को भी लक्ष्में कर एक्टी है अंगीठी के लिये, इसलिये सूझे

कायले तथा काएडा भी होना उचित है। ख्रंगीठी में दमदार ख्रंगीठी जा लेहि की बनती है उत्तम है॥

# वासन।

बासनों में पीतल, कांसा, तांबा, लेाहा, पत्या लकड़ी श्रीर मिही के बासन की आवश्यकता हाती है और मित र पदार्थों के लिये भित्त र धातु के बासन काम में लाये जाते हैं। यदि पदार्थों के बिचार से बासन काम में न लाये जायें ती चाहे कितना ही उत्तम पदार्थ हो उसका स्वाद बिगड़ जाता है श्रीर बाजे ते विवेले श्रीर महा हानिकारक हो जाते हैं। इसलियें इनका विचार अवश्य होना चाहिये॥

कपर कहे बासनों के सिवाय कलईदार बासनों की भी समय २ पर बड़ी आवश्यकता पड़ती है इसलिये रसेंाई बनाने वाले का अवश्य कलईदार बासन रखने चाहियें॥

# धातु विशेष के बासनों का गुण।

हमारे यहां तांबा परम पवित्र कहा गया है सही परतु तांबे के पात्र रसाई के लिये उत्तम नहीं हैं बरन पूजा के लिये हैं। तांबे के पात्र पर कलई चढ़वा लेने से उत्तम छीर देग रहित ता हा जाता है परन्तु जहां कहीं से जरा सी भी कलई कड़ गई कि फिर हानिकारक हो छनेक रोग उत्पन्न करता है।

पीतल का बामन कीर कामीं में ती आ सकता है परनु जिस पदार्थ में खटाई पड़ती है उसके काम का नहीं होता, कांचे का यामन देखने श्रीर सब प्रकार के पदार्थ खाने के काम का हे।ता है परन्तु तेज जाग पर नहीं ठहर सकता कूट जाता है। पत्रार की यमे पात्र का शी यही हाल है। यदि चतर

कारीगर ऐसा पत्थर खीले कि सब लगह से बरीवर हो कहीं , मोटा पतला न हो तो खांच सह सकता है परन्तु संहगा और , दुष्ट्राप्य है। लोहे के बासन में तथा, कढ़ाई, करना, सँड्सी, , विमटे के सिवाय दूसरे पात्र हानिकारक होते हैं, जहां तक

मिट्टी के बायन निदींप ता होते हैं परन्तु एक ही बेर के लिपे, क्योंकि इसमें यह दीय है कि की चीज इसमें रक्सी जाती है बह उसमें प्रविष्ट हो जाती है श्रीर एक बार के

जाती है यह उसमें प्रयिष्ट हें। जाती है श्रीर एक बार के चिवाप पुनः काम में लाने चे रक्ष्ये हुए पदार्थ के। दूषित कर देता है इसी लिये हमारे पूर्वज लोग इसमें भम्में अभम्में का भय लगा गए हैं।

कांच का पात्र भी मिही ही के बरावर है परन्तु बड़ा मेंहगा पड़ता है इसिंछिये हमलागों के लायक नहीं है॥

रांगे का पात्र भी काम में आता है और खटाई आदि महीं थिगड़ती पर आंच महीं सह सकता॥

किस यायन में कीन चीज रखनी चाहिये इसे प्रायः शब ही जानते हैं इसलिये ग्रन्य बढ़ने के भय से विस्तार पूर्णक नहीं लिखा॥ कायले तथा करहा भी होना उचित है। शंगीरी हैंए शंगीरी जा लाहे की बनती है उत्तन है।

## वासन।

बाननों में पीतल, कांना, तांबा, ले।हा, पहा के कीर मिही के बानन की जावर्यकता होती है की प्रदेशों के लिये सिव २ घातु के बानन काम में हाति की पदि पदायों के बिचार से बानन काम में न नांगे कांचे पिह कितना ही जनम पदार्य है। उनका स्वाद विगिति है। होर बाने तो विपति होर महा हानिकारक है। की

जपर करे यामनों के स्वाय कन्देंद्र यामने व समय २ पर यही जानप्रयक्ता पहली है इन निये र्ने हैं याने की जयप्रय कन्देंद्र यामन रमने चाहियें॥

इमिनिये दनका विचार अवश्य होना चाहिये॥

# धान विशेष के बाननों का गुण।

हमारे घर्ण गाँचा घरम चित्रण चल्ला मधा है गर्नी वे लिखे के पाच रोगई के लिखे लगम मधी ही बरम गुला के हैं। लाखे के गांच घर कल्ले चल्ला हैं। लेखा है। रोग के लिल कि लेट करमा है पराल क

AND AND CONTRACTOR WITHOUT A

海豚 经制度 前一点

्रोमें का वामन देखने ख्रीर सब प्रकार के पदार्थ छाने के | गम का होता है परन्तु तेज आग पर नहीं उहर सकता फूट | गाता है।

पत्यर के धने पात्रका भी यही हाल है। यदि चतुर शरीगर ऐसा पत्थर खीले कि सथ जगह से बरीबर ही कहीं वारा पतला न हाता जांच सह सकता है परन्तु मंहगा और हण्याच्य है। सीह के बासन में तथा, कहाई, करना, मेंड्सी,

चिमटे के सिवाय दूसरे पात्र धानिकारक होते हैं, जहां तक हे। कसछी भी सेहि की न होनी चाहिये॥ सेना चांदी सर्वोपर है परन्तु बहुत ही मेंहगा होने के

माना चांदी सर्वेश्वर है परन्तु बहुत ही में हगा होने के कारण कैसे ब्यवहार हा सकता है॥ मिट्टी के बासन निदेश्वती होते हैं परन्तु एक ही बेर के

लिये, मेरोकि इसमें यह दीय है कि जो चीज इसमें रक्षी जाती है यह उसमें प्रविष्ट है। जाती है जीर एक बार के विवास पुनः काम में लाने वे रक्षे हुए पदार्थ के। दूषित कर देता है इसी लिये हमारे पूर्वज लोग इसमें प्रम्में अपमें का स्त्र लगा गए हैं।

भय लगा गए है। कांच का पात्र भी मिटी ही के बराबर है परन्तु यहा मेंहगा पड़ता है इसिंखिये इसलागों के लायक नहीं है।।

रांगे का पात्र भी काम में जाता है जीर एटाई जादि नहीं विगड़ती पर जांच नहीं गृह सकता ॥

किस यासन में फीन चीज रखनी चाहिये इसे प्रायः सब ही जानते हैं इसलिये सन्य बढ़ने के भय से विस्तार पूर्वक

# पाक परिभाषा ।

# धनिया साफ करना।

साबूत घनिया के। दे। प्रहर जल में भिगा के निकाल गरम बालू से किसी पात्र में भून लेना फिर हाथ से मसल डालना।

# सिर्च।

मिर्च की खूब गरम जल में कुछ देर भिगीके हा<sup>इ है</sup> मसलने से छिलका साफ हा जाता है॥

## बेस बारः ।

हींग १ ॥ अदरक २ ॥ मिर्च ४ ॥ जीरा ४ ॥ हल्दी १६ ॥ धनिया ३ ॥

# काशमर्दुं।

जपर लिखे मसाले के। पानी डाल के पीस, पानी में <sup>घीत</sup> कपड़े में छान छेना॥

## कराल।

इसी पीसे छाने मसाले की तेल या घी में छैं। के ही ही जिसमें डालना हा डाले॥

# उद्चूलनं ।

छोटी छायची २ माशे, छोंग २ माशे, कपूर आधी रती, कसूरी १ रवा, मिर्च ४॥ माशे, दारचीनी २ माशे, इन सब चीजों की पीसृचूर्ण कर लेना॥

# वाष्प यन्त्र।

एक हांडी के आधी दूर तक जल भरना श्रीर उसकी मुंह पर एक कपड़ा भूलता हुआ बांची उस कपड़े में द्र<sup>5य रह</sup> हांडी का मुंह बन्द कर सिम्ताना॥

ं सीर, साठी का चायल, जलेबी, मुहाल, दूध, चैाराई का

चीज, मूंग, चर्द, भात, तिलकुट हित है।

का संचार श्रीर वसन्त में प्रकाय हाता है ॥

यसन्त ऋतुं होता है।

हितकर हैं॥

ि साग,चेय,चीबू,कड़ी और खिचड़ी । सरवेर्ष का तेल प्रहित है ॥

प्रथम भाग ।

हेमन्त । प्रांचला, इरहे, बेल, परवल, जिमींबन्द, बधुत्रा, मूली, ी चैतराई, धनिया, दास श्रीर मेवे, चलेबी, स्तीर, गेहूं सी

शिशिर । जिमींकन्द, फ्राम, लिसाहा, टेंटी, पापड़, मुंगाड़ी, पूछा, माहन भाग, बाटी, मलाई, साये की यस्तु, ये सब बीज

ऋतु भेद में 🗻 वायु, पित्त, कफ़। चीदम में वायू का संवार हाता है और प्राविट में केव । यर्थों में पित्त का संचार और शरद में कीए। हमन्त में प्रलेब्मां

पैदाक मत से ऋतु भेद। (मेप और एव का सूर्य-पीटम)। मिपुन और कर्क के मूर्व में प्राविट । सिंह शिर कर्या में वर्षा । तुला श्रीर वृधिक में शरद । (धन और मकर) हमला (कुंस और मीन के मूर्य में

ग्ररद ।

# जल।

शास्त्रकारों ने जल का नाम ''जीवन'' भी कहा बहुत यथार्थ है क्योंकि स्वच्छ जल जैमा निराग हाता है जल वैसा ही हानिकारक हे।ता है इससे सब लोगों की चा कि जहां तक है। स्वच्छ निर्दोप जल पीने का प्रयक्ष हजार परहेज से रहे पर जल अच्छा न पिये ता सब

व्या हा जाता है॥

वर्षा ऋतु में नदी का जल बहुत गदला कीर रहता है इस लिये चार महीने कूंए का ताजा जल पी परन्तु उसमें भी यह विचार करले कि जिस कूंए का जलमी हो, जिसमें दक्ष के पत्ते या कूड़ा कतवार न गिरता हो, ज की जगत साफ हो, जपर का गन्दा जल भीतर न गिरता है जिस कूंए का मुंह बन्द न रहता है। श्रीर श्रधिक जल निर्

चिचता है। उसका जल पीये गन्दे कूं ए का जल न पीये। विशे कर बस्ती के बाहर ही के कूंए का जल उत्तम हाता है। गरमीओं के दिन में मिही के घड़ों में छान के जल भरके और बासी करके पीये। और जाड़े के दिनों में सुन्दर बहती

नदी का साफ जल पीये॥ जल शुद्ध करने की एक और भी विधी है अर्थात लक्ष् की तीन खन की टिकटी बनवा के उसपर नीचे जपर तीन मिही के घड़े रक्खे ऊपर ग्रीर उससे नीचे वाले घड़ीं के पेंदे

पतला छेद कर कच्चा सूल लटकादे श्रीर सब से जगर बारी घड़े में वालू भर को पानी भरदे श्रीर बीच वाले घड़े में लक्ही

का वड़ा वड़ा के।यला भर दे जपर वाले घड़े का जल वालू है

त्योच में छायेगा और योच में क्षेत्रमले चे चाफ है। नीचे के सरे चड़े में शुद्ध चल छायेगा यह पीने चे यड़ा हित है। छोत्र भी---

कहा है कि फ्रेंटाया हुआ कल भी स्वच्छ और उपकारी ।ता है परन्तु औंटाने के समय यामन का मुंह सुछा रहे हममें जल का विकार धूंएं के साथ निकल जाय॥

जल को मदा खान के पीना यहा हित है को कि जन में से महीन कीहे रहते हैं की साधार चलु मे नहीं दिखाई ते, बिना खाना पीने से वे घेट में जा के विकार करते हैं ए लिये खान लेने से यह विकार निकल जाता है॥

भोजन करने की विधि।

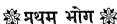
उचित है कि देा पहर के पहिले लान कर खब्द पवित्र इस्त्र पिंहर वित्त की एकायकर चिन्ता रहित है। प्रवन्न चिन्त है। साफ सुपरे स्थान में भीजन करने बैठे। उचित तो यह है कि प्रपन आगे एक ऐसी चैक्की पत्यर या सकडी की रक्के जा

हाती चे कुछ नी ची हा उसपर भेाजन की सामियी रखया आय केमल स्वच्छ आसन पर, पालयी मार सीधा हो के चैठ के भेगजन करे। भेगजन करती समय यदि सम्मव हो ती अपने परिवार या इष्ट मित्रों के साथ भीजन करे पर अलग खलग।

वारवार या इष्टा मन्ना के साथ भाजन कर पर अलग अलग। भाजन करती समय दूसरी ओर प्यान न जाने दे, क्रोध न करे, विन्ता न करे, ठठा के न हुँचे और भाजन करने में जल्दी न करे। जा कुछ खावे उसे दांतां से खूब चवा के खाय। बासी, मूखा, सड़ा, प्रपवित्र, जूटा या ऐसे मनुष्य का यनाया जिन पर रुचिन हाती हा स्रथवा जा देर के बनने के कारण ग किसी प्रकार से बिगड़ गया हो, बेस्वाद, बहुत गरम या बहुत ठंडा भाजन न करना चाहिये ऐसा भाजन हित के वर्ते अहित करता है। भाजन उसीके हाथ का खाना चाहिये ते। अपने से पूरा स्त्रेह करता है। और खिलाने का उत्साह <sup>रहती</sup> हे। इस बात पर विशेष ध्यान रखना चाहिये कि दि<sup>न में</sup> बार बार भेाजन न करे ठीक ग्रपने प्रभ्यास के प्रनुसार भेा<sup>त्र</sup> करे उसमें भी जब अच्छी तरह से मूख लगे, विना भूख बै कथी भी नहीं खाना चाहिये श्रीर खाती समय कुछ भूह रख के खाय ऐसान खाले कि प्रजीर्ण हाजाय। पकवा<sup>न ग्र</sup> पीठी आदि गरिष्ट भाजन बहुत थाड़ा खाय येांही अ<sup>चार</sup>, चटनी, दही भी थे। ड़ा ही खाय जिस पदार्थ में अधिक निर्वा हेा या तेल का बना है। बहुत थाड़ा खाना चाहिये॥



n ऋीः u



#### चावल मकरण। भात।

भात। मनुष्य के जाहारकी जितने प्रकार की बस्तु हैं उन सभी

•

में भात भी एक सुर्य है। यह इतने सहक में बनता है कि महा जहूती भी इसे बनाना या पकाना जानते हैं, वैसे ही प्रसिद्ध सूपकारों ने एक से एक बढ़ के इसकी कृया लिखी है।

चावल यनाने के देा भेद हैं—एक ता शुद्ध चावल, दूसरा मांस के साथ। यहां शुद्ध चायल यनाने की कृवा खिखी जाती है॥

#### साधारण भात ।

यों ता माटा महीन नया पुराना चाहे जैसा चावल क्यों

न हा उद्याल कर पेट भर ही जाता है परन्तु उत्तम महीन जीर पुराना ही हाता है। उसकी बिधि यह है कि— बटवा या देगची में पहिले पानी चढ़ा के जींटा ले जब पानी सूब सेल जाय जीर अपहन हो जाय तब उसने पहिले से जी पुना बिना पावल पीया हुआ रक्षा है हाल दे परन्तु इतना प्यान रहि कि जितना बजन में जायल हा उससे पांसु जा प्यान रहि कि जितना बजन में जायल हा उससे पांसु जा उपमा होना जाहिये। जब वायल की एक कनी गलने को रह जाय तब उस देगची के मुंदू पर कपड़ा बांचे या भरता रख के जिसमें सुवीता हा मांह मिचेड़ ले जीर समहता रख के जिसमें सुवीता हा मांह मिचेड़ ले जीर समहता रख के जिसमें सुवीता हा मांह मिचेड़ ले जीर समहती से पकड़

के देगची के। ऐसा हिलामे कि भात अच्छी तरह से उलट



से भी के पटिया पर रेख उस पर पानी का भीगा कई पर्त कपड़ा डाल देते हैं शिर कुछ क्षण में भात पका रोते हैं॥

#### चावल मसालेदार।

पहिले मात पकाले किर हूमरे वासन में शरवत बना के उसमें केमर चील दे और जरा सा ची बासन में हाल गरम मनाला, गमक, नीयूका रस या प्रमृष्ट केह भात केह दे और कपर से शरवत केह जुंब देर प्राग पर रस उतार ले॥

चावल खटिमिद्वा । प्रच्या साफ किया हुआ धावल १ सेर, दही आथ पाव, दूध खाथ पाव, चीनी पाव भर, १ कागजी नीवू का रस, एक खटांक दूध नेान पीसा हुआ, घार तीला घी ॥

पीया मुखा चायल पानी ब्रीर नीन एक में मिला के चढ़ा दे जब चायल छापा गल जाम तब दृष्टी छीर नीयू का रख मिला दे । जब चायल गछ जार्य तब उतार के माइ पधा ले किर मिट्टी की हांडी में थोड़ा चा दूप केता के जाग पर चढ़ादे जब दूप मूख जाव तब उसमें याबी का दूप, चीनी जीर चायल हैं हिया में चढ़ादे बीर सूब पीमी जांव करके बासन का सुंह बन्दू करदे पक जाने पर खतार ले॥

#### चाशनीकाभात।

चायल चेर भर, चीनी पाव भर, कस्तूरी एक रवा, गुलायक छ जाथ पाव॥

पहिले एक कनी का खिलवां भात बनाके रखले फिर चीनीकी एक तार बन्ध चाशनी कर उसमें चाशनी हाल के धीरे २ मिलाबे ऊपर से गुलाबजल में घोली कस्तूरी डालदे॥

युलट हा जाय फिर उममें श्रान्दाज से घी छीड़ मुंह ढांगी कुछ देर महिम आंघ के शङ्गारीं पर रखदे जब सब अंगा जाय तव उतार लेना॥

ध्यान रहे कि घावल की कनी पेट की दुःख देती है की जितना अधिक प्रघहन रहेगा उतना ही अच्छा चावल होगा।

# केसरिया भात।

पहिले चावल पका के भात वना ले फिर केसर की घील उसका रङ्ग उतार ले श्रीर एक चै। हे मृंह की देगची में श्रन्दात है घी डाले जब घी तप जाय तब उसमें एक लैंग डाले और पि उसी में भात की डाल के छैं। दे जपर से उसमें मित्री, सार किया कतरा वादाम, पिस्ता छादि छोड़ दे कीर ठएडा करती सुनहले चावल।

चावल १ सेर जब पक के आधा गल जाय तव माड़ परी के रख दे। बताशा १॥ पाव, घी छाघ सेर, केसर दें। माशे-पहिले बताशों के। पानी में घेाल महीन कैंची के कतरे हुए केचर के। उसमें डाले और सूब तपे हुए घी में छोड़ कड़छुत है खूब तपावे जब घी में रस मिल जाय तब उसमें चावल ही के आग पर (खूब मन्दी आंच पर) रखदे जब रस मृख जाय श्रीर घी रह जाय तब उतार ले॥

þ

ब्री

धी

भात वे वदुस्रा।

(पावेपानी)

प्रायः जङ्गली पहाड़ी छाग च्या करते हैं कि एक पत्थर की पटिया की आग पर तथा के छाल कर चावलीं की पानी

न्थ्यों की तैयार करे। पानी से घिस के चन्दन उतारे, श्रक नातिया में केसर चित्र हाले, केस्तूरी की श्रर्क गुलाय में रगड़े। ाक देगचे में रागन बादाम की छीड़ लायची के दाने हाल , बुग्रयूदार कर ले फिर मिश्री मिला हुए उसमें मिलाये श्रीर

अवल क्षेत्रे श्रीर उनके कपर तैयार किया हुआ सगन्ध द्रव्य आलना फिर करछुली की इगडी से घीरे घीरे २ वायल उलट पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टुटे। चार तह कपड़ा कर बटुये का मुंह ढांक देना छाठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात पाव मर कीयले की आंच एक घंटे तक देना। जब कीयला राख है। जाय तब घाड़ी सी आंच कीर देके १ घंटे के बाद तीनां अतरां की कई पर लगा कागज पर रस यह ये का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद जलर निकाल दे और केवह के अर्थ का छींटा दे। कुछ देर के बाद आग पर से उतार वाली में फैठा गिरी वगैरह ऊपर से छोड़दे ॥

## काश्मीरी।

चायल ५१ चेर। क्षेसर ट माशे धीनी 5्रश सेर। श्रके गुलाय २ तीला । घी दुर्ग श्रेर। अर्फ वेद्मुद्रक ४ ताला । दूष दुर चेर। विधी।

चायल की कई बेर थे। के छः चेर पानी में पाटली बांध के दें। घंटे भिगा रक्खे बाद उसके देगचे की छाग पर रख उसी पानी में चावलों के। आंच देके उदालना। पर ध्यान रहे

# राजेखर भात।

सूत्र बहिया महीन पायल १ भर। स्रकं बेद्मुर्क १ पाव। रोगन बादाम १ पाव। पंदन सुफेद चिमा हुस्रा ३ रती। चीनी सुफेद १। सर। दूध ने। सा १ भर।

चीनी सुफेद १। सेर। हूच नी का १ सेर। केसर १ तीला। छाटी छलायची का दाना ४ ती। क्षत्र केवडा १ वंट।

प्रकं मे। दिना श्रेता । दिन क्षेत्र क्षेत्र क्षेत्र हो । दिन क्षेत्र हो हो । दिन क्ष

# विधि बनाने की।

पहिले जपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्थान सब की तैयार करके रख लेना चाहिये। उसके उपरान्त निश्चित हैं। के पाक करने बैठे॥

चावल की कई बेर धी के साफ कपड़े में ढीली पीटली बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दे। घंटे तक उसमें पाटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद कः शेर फ्रींटाये हुए अदहन में उस पीटली की खील के चावल की देना फ्रीर कपड़ा निकाल लेना चाहिये। मरना या कड़ की न लगावे जिसमें चावल न टूटे। जरासी तेज छांच कर चावल पकाले और सात्रधानी से पसा ले। एक वज़नदार बटुए में उस चावल की रक्खे। दूध में छोटे २ दारचीनी के दुकड़े डाल के तीन उबाल दे आग पर से उतार ले ग्रीर उसमें से दारचीनी

के टुकड़े निकाल के फेंकदे। कूटी हुई मिश्री मिछा दे। सुगंधी द्रव्यों की तैयार करे। पानी से घिष के चन्दन उतारे, छक

मातिया में केसर चिस हाले, कस्तूरी की छर्क गुलाय में रगहे।

एक देगचे में रागन बादाम का छाड़ लायची के दाने डाल

सश्यदार कर ले फिर मित्री मिला दूध उसमें मिलाये और चावल द्वाहे थीर उसके कपर तैयार किया हुआ सुगन्ध दुव्य

हालमा फिर करछुली की हरडी से घीरे घीरे र चावल उलट

चावल ८२ चेर।

चीनी द्रश सेर।

घी दुई सेर ।

दूध ५२ सेर।

पलटकरना जिसमें सब बीज मिल जाय पर चावल न टूटे।

चार तह कपड़ा कर बटुंगे का मुंह ढांक देना आठ मिनिट सक चीमी आंच देना अर्थात पाव नर कायले की आंच एक घंटे तक देना। जब कीयला राख हा जाय तब थाही सी आंच कीर देके १ घंटे के बाद तीनें। अतरों की कई पर लगा कागज धर रख बटुये का मुंह ढांक दे श्रीर पन्द्रह मिनिट के धाद श्रतर निकाल दे श्रीर कैयह के अर्क का छींटा दे। कुछ देर के बाद श्राम पर से उतार वाली में फैछा गिरी वगैरह कपर से छोड़दे ॥ काश्मीरी।

विधी। बायल का - कई घेर था के छः चेर पानी में पाटली बांध के दे। घंटे भिगा रक्खे बाद उसके देगचे की छाग पर रख उसी पानी में चायलों की आंच देके उबालना। पर प्रयान रहे

केसर = माधे

अर्क गुलाब २ तीला।

अर्फ वेद्मुश्क ४ तीला ।

राजेश्वर भात। खूव बढ़िया महीन चावल १ सेर। अर्क वेदमुर्क १ पाव। चंदन सुफेद चिसा हुआ इरती। रेागन वादाम १ पाव। दूध ने। का १ सेर। चीनी सुफेद १। सेर।

छाटी इलायची का दाना धरती। केसर १ ते। ला। इत्र केवड़ा १ वूंद। कस्त्री ४ रत्ती।

इत्र मेातिया १ वूंद। अमें मातिया १ ताला। इत्र गुलाव १ वूंद। गुलाबजल ३ ताला।

रूई तूमी हुई। स्रकं केवड़ा २ ताला। बादाम की गिरी बिली १ पाव। मुफेद कागज २ ख्रंगुल मुफेद मलमल २ टुकड़ा।

# बिधि बनाने की।

पहिले ऊपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्थान सब की तियार करके रख लेना चाहिये। उसके उपरान्त निश्चित ही के पाक करने बैठे॥

चावल की कई बेर था के साफ कपड़े में ढीली पाटती बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दे। घंटे तक उसमें पाटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद छः <sup>हिर</sup> क्रींटाये हुए अदहन में उस पाटली की खाल के चावल है। देना ख्रीर कपड़ा निकाल लेना चाहिये। भरना या कड़की

न लगावे जिसमें चावल न टूटे। जरासी तेज आंच कर चावल पकाले क्षीर सावधानी से पसा ले। एक वज़नदार बटुए वे जनार वित्र की स्वर्षे। दूध में छोटे २ दारचीनी के दुकड़े डाल र जतार ले श्रीर उसमें से दारचीनी के टुकड़े निकाल के फेंकदे। फूटी हुई मिश्री मिछा दे। सुगंधी टुट्यों की तैयार करे। पानी से घिस के चन्दन उतारे. श्रक मातिया में केसर चिस हाले, फस्तूरी का छर्फ गुलाब में रगहे।

एक देगचे में रागन बादाम की छाड़ लायची के दाने डाल संशबदार कर ले फिर मित्री मिला दूध उसमें मिलावे श्रीर

चायल क्षेत्रे थीर उसके कपर तैयार किया हुआ सुगन्ध दृव्य हालना फिर करछुली की हण्ही से घीरे घीरे २ चायल उलट

पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टूटे। चार तह कपहा कर बटुंगे का मुंह ढांक देना छाठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात पाव सर कीयले की आंच एक

घंटे तक देना। जब कीयला राख हा जाय तब घाड़ी सी फ्रांच कीर देके १ चंटे के बाद तीनां अतरों की कई पर लगा कागज धर रस बहुचे का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद श्रतर

निकाल दे और केयह के अर्क का छींटा दे। कुछ देर के बाद श्राग पर से उतार चाली में फैछा गिरी वगैरह ऊपर से खेड़दे ॥ काश्मीरी।

केसर = माने चायल ८१ सेर। चीनी द्रशा सेर। श्रकें गुलाय २ तेला। षी दु हिर । अर्थ बेदमुश्क श्र ताला । दूष दुर घेर। विधी।

चायल की कई बेर भी के छः चेर पानी में पाटली बांच

के दे। घंटे भिगा रक्खे बाद उनके देगचे की जाग घर रस छन्नी पानी में चावलों की छोच देके उवालना। पर ध्यान रहे

## राजेखर भात।

खूब बढ़िया महीन घावल १ सेर। अर्थ बेद्मुएक १ पाव।
रोगन बादाम १ पाव। चंदन सुफेद चिमा हुआ ३ रती।
चीनी सुफेद १। सेर। दूध गा का १ सेर।

क्षेत्र १। सर । ट्रंथ गा का १ सर । क्षेत्र १ तोला । छाटी इलायची का दाना ४ रती। क्षेत्र रेती । इल केवड़ा १ बूंद । अर्थ मातिया १ तोला । इल मातिया १ बूंद ।

श्रकं मेातिया १ ते। हात्र मेातिया १ वूंद। गुलावजल ३ ते। हात्र गुलाव १ वूंद। श्रकं केवड़ा २ ते। ला। रूई तूमी हुई।

सुफेद कागज २ फ्रांगुल वादाम की गिरी खिली १ पाव। सुफेद मलमल २ दुकड़ा।

# विधि बनाने की।

पहिले जपर जितनी वस्तु लिखी हैं यथा स्थान सब की तैयार करके रख लेना चाहिये। उसके उपरान्त निश्चित ही के पाक करने बैठे॥ चावल की कई बेर चे के साफ कपड़े में ढीली पाटली

बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दे। घंटे तक उसमें पाटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद छः सेर फ्रींटाये हुए अदहन में उस पाटली का खाल के चावल छे। देना फ्रीर कपड़ा निकाल लेना चाहिये। करना या कड़डी

न लगावे जिसमें चावल न टूटे। जरासी तेज आंच कर चावल पकाले और सात्रधानी से पसा ले। एक वज़नदार बटुए में उस चावल की रक्खे। दूध में बोटे २ दारचीची २ --- र

उस चावल की रक्खे। दूध में छोटे २ दारघीनी के दुकड़े डाल के तीन उबाल दे आग पर से उतार ले और उसमें से दारचीनी के दुकड़े निकाल के फेंक्द्। कूटी हुई मिन्री मिछा दे। सुगंधी दूधों का तैयार करे। पानी चे पिस के पन्दन स्तारे, अर्क भातिया में केसर पिस डाले, कर्लाों का अर्क गुलाय में रगड़े।

मोतिया में फेसर पिस हाले, कस्तूरों को छक्षे गुलाय में रगहे। एक देगचे में रागन यादाम का छाड़ लायसी के दाने डाल स्वथ्यदार कर ले फिर मिन्नी मिला ट्रंप उसमें मिलाये और

सुशबूदार कर हो कर रामग्रा गिनता हूप उसमें गिनता आर पायल क्षोड़े और उसके जगर तैयार किया हुआ सुगन्प द्रव्य हालना किर करखुली की हयडी से घोरे घीरे २ चायल उलट

पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टूटे। चार तह कपड़ा कर बदुवे का मुंह दांक देना आठ मिनिट तक पीमी आंच देना अपर्यंत पाव कर कायले की आंच एक

घंटे तक देना। जब कीयला राख है। जाय तब योड़ी सी आंच जीर देके १ घंटे के बाद तीनों, जतरों को कई पर लगा सागज पर रख घटुंचे का मुंह ढांक दे और पन्द्रह मिनिट के बाद जतर निकाल दे और क्षेयटे के अर्क का खींटा दे। कुछ देर के बाद

ानकाल दे आर कवड़ के अक का छोटा दे। कुछ दर के बाद आग पर से सतार पाली में फैछा गिरी बगैरह कपर से छोड़दे॥ काम्मीरी ।

#### काश्मारा। चायल ८९ चेर। केसर = माशे

षीनो ऽत्याचेरा फ्रकंगुलाय र तीला। षी ऽ॥चेरा फ्रकंबेदमुरक ४ तीला। दूष ऽरचेरा विधी।

ાવધા

चावल के। कई घेर पो के छः चेर पानी में पाटली बांध के दे। पंटे भिगा रक्ष्डे बाद उसके देगचे के। छाग पर रछ उसी पानी में चावतीं की खांध देके उदालना। पर ध्यान रहे १८ पाकराज ।

# राजेग्बर भात।

खूब बढ़िया महीन चावल १ सेर। श्रकं बेद्मुर्क १ पाव।
रेश्यन बादाम १ पाव। चंदन सुफेद चिसा हुआ ३ रती।
चीनी सुफेद १। सेर। टूथ गा का १ सेर।

चीनी सुफेद १। सेर। टूघ ने। का १ सेर।
केसर १ ते। छोटी छलायची का दाना प्रतां
कस्तूरी ४ रत्ती। छत्र केवड़ा १ बूंद।
प्रकं मातिया १ ते। छत्र मातिया १ बूंद।

गुलावजल ३ तीला। इत गुलाव १ वृंद।
प्रकं केवड़ा २ तीला। रूई तूमी हुई।
सुभेद कागज २ प्रंगुल वादाम की गिरी खिली १ पाव

सुफेद कागज २ प्रंगुल सुफेद मलमल २ टुकड़ा।

# विधि बनाने की । पहिले जपर जितनी वस्त् लिखी हैं यथा स्थान सब की

तैयार करके रख लेना चाहिये। उसके उपरान्त निधित हैं के पाक करने बैठे॥ चावल की कई बेर चा के साफ कपड़े में ढीली पेटिं बांधना फिर एक बासन में पानी डाल के दे। घंटे तक उसे पाटली रखना फिर निकाल के १५ मिनिट के बाद डः है

श्रींटाये हुए अदहन में उस पाटली की खाल के चावल है। देना श्रीर कपड़ा निकाल लेना चाहिये। भरना या कड़ न

न लगावे जिसमें चावल न टूटे। जरासी तेज आंच कर चाव पकाले और सात्रधानी से पसा ले। एक वज़नदार बहुए उस चावल की रक्खे। दूध में छोटे २ दारचीनी के टुकड़े डा के तीन खबाल दे आग पर से उतार ले और उसमें से दारची चायल छाडे श्रीर उसके कपर तैयार किया हुआ सुगन्ध दृव्य हालना फिर फरछुली की हरही से घीरे घीरे र चावल उलट पलट करना जिसमें सब चीज मिल जाय पर चावल न टरे। चार तह कपड़ा कर बट्ये का मुंह ढांक देना आठ मिनिट तक धीमी आंच देना अर्थात पाव पर कायले की आंच एक घंटे तक देना। जब कीयला राख है। जाय तब बीही सी आंच कीर देखे १ घंटे के बाद तीनां अतरों की कई पर लगा कागज पर रख यह ये का मुंह ढांक दे श्रीर पन्द्रह मिनिट के बाद श्रतर निकाल दे और केवड़े के अर्क का खींटा दे। कुछ देर के बाद जान पर से उतार थाली में फैला निरी वनैरह ऊपर से छोहदे n कात्रमीरी।

. विधी। चायल की कई वेर भी के छः चेर पानी में पाटली बांध के दे। पंटे भिना रक्षे बाद उसके देनचे की ज्ञान वर रस उसी पानी में चावलें की घांच देके उदालना। पर प्यान रहे

में दुकड़े निकाल के फेंकदे। कूटी हुई मिश्री मिछा दे। सुगंधी

द्रव्यों की तैयार करे। पानी से घिस के चन्दन उतारे, अर्क

एक देगचे में रागन बादाम की छीड़ लायधी के दाने डाल खगवदार कर ले फिर मिश्री मिला दूध उसमें मिलावे छैार

मातिया में फेसर चिस डाले, फेल्तूरी की अर्फ गुलाय में रगहै।

चायल ५१ सेर ।

चीमी द्रशा सेर ।

षी दा सेर।

हूप दृश्चेर।

केसर = माशे

धर्क गुलाय २ तीला ।

श्रकं वेद्मुश्क ४ ताला।

घावल ज्यादः गलने न पावे। एक देगचे में छोटा हुछा हूथ तैयार रक्खे। एक बटुए में खुशबूदार तैयार घी में दूध हाते

क्षीर फिर चयला हुआ चावल उसमें हाल कड़की की हर्छ पांच चार बेर ऐसी हिलावे कि चावल जपर नीचे ताही जायँ पर टूटे नहीं। फिर बटुये के मुंह पर चार तह कवड़ा रख कटोरा ढांक मध्यम छांच दे जब छाधा दूध चावलें दे सूख जाय तब पांच भिनिट के लिये बटुआ चूरहे पर से नीवे रह्लो श्रीर बाद पांच मिनट के फिर चूल्हे पर चढ़ा दे श्रीर धीमी धीमी फ्रांच देके फिर उतार के तीन मिनिट नीचे रहे क्षीर फिर चूल्हे पर चढ़ा दे। उस समय चूल्हे में आंच इतनी रहे कि आध मिनिट तक हाथ चूल्हे के अन्दर की आंच सह सके। इस अन्दाज की आंच बराबर १५ मिनिट तक बनी रहे बीस मिनिट के बाद कन्द सुफेद या मिसरी सुफेद पीसी हुई में १ सेर पानी मिला आध पाव घी होंग श्रीर १ इलायर्च का छैंका तैयार कर सीरा बचार देना और ४ मिनिट त मध्यम जोश स्रांच पर दे फिर गरम मसाला ऊपर से छिंड कर बेद्मुएक में पीसी हुई केसर ऊपर से डाल करछु<sup>र ह</sup> हराडी फेरना क्षीर ऊपर से शीरा डालते जाना। फिर पी भर कीयलों की छांच एक घंटे तक देते रहना छीर फिर उत गुलाब का छींटा दे बचा हुआ छैांग लायची जपर से छे। न्नार ढांक के रखदे॥ मातिया मीठा चावल। भेंत का दूच 5शा रीगन वादाम 51 चावल 5१ मिश्री 5१॥

: छॉग २ माशे। प्रकंगुलाव भुा माज़ बादाम तराबा ८॥ श्रक्षे क्षेत्रहा ८। मिश्रमिया पाफ ३ छटांक । छोटी लायची के दाने ३ माशे। पिस्ता तराबा ८। कस्तूरी २ रत्ती

विधी। पहिले मण्ज बादाम की पीम कर कपड़े में छान डाले

श्रीर यची हुई सीठी की पीस के फिर छान हाले आध सेर पानी में उसके बाद चावलें की कई बेर था कर बड़े बटुये में खः चेर पानी में १ घंटा तक रख कर तेज आंच में उमाले ग्रीत माड पसाले। फिर किशकिश फीर१ माशा लायथी का दाना दूसरे देगचे में तह बिछा कर चावल रख गरम दूध में पिसी मिश्री मिला दूसरे बहुवे में रीगन बादाम और सींग, लायची आधी २ हाल दूध मिलाये हुए रागन बादाम में बचार आधा खबाल देकर पके हुए चावली पर हाल दें और कहुछी की हरडी घीरे घीरे फेर चार सह कपड़ा बासन पर ढांक ऋपर चे सरपेश्य खगके श्रीर उस पर कीई भारी चीत रख लकडी की सध्यम आंच दे। जब जाधा दूध चावलों में मिल जाय ती देगचे की आग पर से उतार ले और बाद तीन चार मिनिट के फिर आग पर देगचा चढ़ा दे और तीन चार मिनिट मध्यम आंच दे श्रीर फिर चूल्हे में इतनी श्रांच की गरमी रहे कि सीन चार मिनिट तक पूल्हे की अन्दर हाग ग्रह सके। बाद सीस मिनिट के बादाम का शीरा जा तैयार है चसमें जापा गुलाब हाले और खाथे में कस्तरी पीस के उसी बादाम के शीरे में हाले सीर क्वी शीरे की बावलों में हाले

महुनी की हाली जीने जीने की समाद्य मिनिट तम्सू जीकी के। मने की त्यांच ता रहने हैं। वी में सुभवुद्धा की का मिला चालती तम दे। है यांच मिनिट उपमान मर्बनेश देके जुनाएंगे जीए पर्नामती समय मन्द्रे पिती की नार्वे पा छीटे।।

### गुड़ का मीठा भाग।

णायल यहिमा ५२ - शार्त गुलाय ३)) सुष्ट उनदा ५३ - सिंग र मागा। ची साफ १॥ पाय। - सिंही लायसी दाना र मागा। दृष ॥ पाय। - पानी ५२। मेर।

### विधी।

पहिले गुड़ की पूर करके सेर भर छीटि हुए पानी में निली शरवत कर कपड़े में छान ले और एक उवाल छाने पर बाकी का पाव कर पानी गुड़ का छाछे और दूध मिलावे। नी में मध्यम छांच दे कई उवाल जाने पर उतार ले जीर ती मिनिट के बाद किर अक्षरेजी देगचे में चावलों की डाल एक उवाल दे चावल पसा ले जीर किर चाशनी दे। दके कर चावलों में डाल जीश दे छीर तैयार होने पर ठएडा कर मलाई के साथ खाय॥

### फिरनी।

चावल ऽ गुलाबजल मु दूध ऽध मिश्री ऽ॥ क्षेत्र हा री चावलें के। चन्द मर्तेबा थे। कर दे। घड़ी तक पानी में

भिगा कर पानी से निकाल अलग बर्तन में रख दे जब धाड़ी

देर में कपर का पानी चूल जाय तो सिल पर मेदे की तरह पीस हाछे और दूध में मिला के आग पर रख दे और नीचे मध्यम आंच देकर करछी से हिलाता रहे जब तक दूध में ५,४ उवाल न आ जाय करबी न रोके जब किरनी गाड़ी और जमाने के कायिल हो जाय तब मिन्नी मिला के और दे ाचार मिनिट के बाद गुलायजल हाल के आग से उतार ले उसके बाद अके केयड़ा मिला कर सकीरों में दही के तरह जमा दे जब कुळ जमजाय तब कपर से बादाम और पिस्ता हाल के किर बक्त के कपर सिकोरे रख के यद कर काम में लावे॥

#### दाल ।

दाल पर से खिलका साफ करने की उत्तम विधी यह है :-

पांच चेर उरद या सूंग का फटक चुन विम के आचा खटांक धरधें का तेल ख़ार हेट खटांक पानी एक में मिला के अच्छी तरह से चुवड़ दे और उन्हें दवा के रख खाड़े दूसरे दिन दाल का फटक डाले सब खिलके अलग हा आयेंगे॥

ज्यया मूंग या उरद की पहिले दल की दाल यना ले जार फिर तेल पानी लगा दूसरे दिन जीखली में खांटने से भी खिलके जलग हानायेंगे॥

दाल यनाते समय एवं यात पर विशेष ध्यान रहे कि पूरुहे पर पहाने के उपरान्त दाल में बार बार कलढुल न हाले नहीं ता स्वाद बिगढ़ जाता है ॥

### मूँग की दाल।

जितनी दाल बनानी है। उसका चेागुना मीठा नदी पानी आर जहां नदी न हा ता खूब मीठा कूंए का गां आग पर चहा दे और हां क दे जब पानी देशल के बालने ले तब उसमें दाल डाल दे छोर उसके साथ ही अन्दान की पीर्व हुई हल्दी डाल दे श्रीर बहुवे का मुंह डांक दे। अधिक तमा आने लगे तब एक दाल निकाल दवा के देख ले यदि गत<sup>ा</sup> हा ता चूल्हे पर से उतार अङ्गारी पर रख दे श्रीर पहिले ही का छोंका दे दे फिर धनिया, जीरा, लाल मिर्चका छैंका दे उतार ली। यह दाल स्वाद श्रीर गुणकारी तथा पथ्य है॥

## मूँग की खिलवां दाल।

साफ चुनी बिनी छिलकेदार सूंग की दाल की जाड़िये देापहर और गरमी में एक पहर भिगा दे होत किर वर्ष विकि उसकी जिलके साफ करले और तज बहुये की चूल्हे पर वहा ची डाला गरम होने पर उसमें हींग ख्रीर जीरा डाल ढांक ही जब छैं। तैयार हो जाय तब दाल छे। इहल के हाय से भूत ला और फिर महीन पीसा हुआ ने न डाल के सिकाओ। उस बहुचे के जपर कटारे में पानी गरम तैयार रख उसमें अनुमान से देखें जितनी पतली करनी हा उतना पानी डालना। गर्ह भी खादिए हाती है॥ उरद की धोई दाल।

चाई दाल १ चेर, ची आघ पाव, दारचीनी १ माशा, हींग १ माशा, वही इलायची के दाने छः माशा, केसर १ माशा, प्रदरक महीन कतरा १॥ तेाला, सिर्च ४ माथा, घनिया १ तेाला, तीरा २ माशा, हींग १ रली ॥

पहिले अदहन करके रख ले और किर यहुये में यो प्राथा हाले किर उनमें होंग हाले कीर जीरा हाले जय खूब गरम है। जाय तब उनमें दाल हाल के भून ले बीर गरम जल हतना हाले कि दाल से एक उँगल कवर रहे किर नेान हाल के सुंह बन्द करदे जब दाल गल जाय तब उतार के ज़ँगारी पर रख दे, जब दाल घुल मिल जाय तब उममें पेड़ा पी बीर सक्बी दही पोडी हाल उतार ले ॥

### चने की दाल।

सूच चुनी हुई बेखिलके की दाल का पहिले मीठे नदी के जल में भिगा दे जब भीग जाय ता जल से खान के निकाल ले श्रीर साधारण मृंग की दाल की बिधि से पका ले॥

प्रायः पीया या थैनन भी इनमें हालते हैं उतनी अधिक स्वाद् हा जाता है। उनकी विधी यह है कि अधन में दाल छाइने के उपरान्त खाटे २ ट्रक्हे डाल दे॥

### अरहर की दाल।

पिति कई धेर दाल की भी हाले किर खद्दन में हाल के सिका ले और मिकाती ममय नेगन हर दी हाले। दे हाला में पर जीरा, होंग, मिका से के कि दे । यदि उर्दे की बड़ी हालना है। तो पिति यदी की जारा पी में तल से और किर लय दाल का किमारा फटने लगे तो उसी में हाल हममें नीयू की या खमग़र की राटाई खन्दान से हाले ॥

## दूसरी दाल।

चेंही मसूर, मटर, खिसारी, माट प्रादि की भी ग

सब दाल या कई दाल मिला के भी बनती है, स्वीत वनावे॥ अर्थात् चने छादि का साग हाल के भी बनती है।

यह भी बड़ी स्वादिष्ट होती है, इसके प्रधान दे। भेर्द एक ता खाली कही, दूसरी पकी हीदार, जिसमें पकी हीता ही अधिक स्वादिष्ट होती है। इसके बनाने की किया गर् कि पहिले दही की लाके कपड़े में बांध उसका पानी तिकार दही ख़ीर बेसन की घाली में रख हथेली से खूब फेट हाते वा कढ़ाई में घी डाल जीरा, मेथी ख़ीर मर्चा डाल तपाते क धूं आं उठे तब उसमें घाला हुआ बेसन डाल दे पर डाहती वेर पानी डाल के उसे खूब पतता कर ले तब डाले क्रीर उसी नान भी डाल दे ख्रीर खूब पकावे जब गाड़ी होने पर है। चतार ले यदि पक्ते। ही हालना हा ते। पहिले पक्ते। ही बना के

रख ले और जब दे। चार उफान का जाय तब पकी ही हारी कढ़ी कांचे की कढ़ाई या मिटी की हांडी में उत्तम हाती है॥

इसी प्रकार से और भी प्रानेक प्रकार की कही वनती हैं।

### भूनी खिचड़ी।

घायस ५१

दाल मूंग ८॥ घी ५२॥ पाव

मर्मक ३॥॥ ताला

जीरा 🕦 माशा

खिचड़ी की चन्द मर्तवः था कर श्राप चंटे पानी में तर रख

घी ८२॥ में प्यात्र के। लाल करके उसी में खिचड़ी खेड़ दे कीर

पानी की यवार करके किर जीश देकर तैयार रक्छ, इसके बाद

चायल बढ़िया ५१ वने की दाल ५०

घके गुलाव शु

सदं की दाल थाई 5

ताजे मटर या चर्ने इड

निकाल से श्रीर २॥ घी श्रीर सींग लायची ॥१ माशे से ढाई सर

मिर्च 🅦 माशा लींग 🕦 माशा

देशियार मिनिट तक इलट पुलट करे उसके याद वहीं जाश . दिया हुआ पानी उनमें डालदे और नमक ख्रीर गरन मसाला देकर मध्यम आंच पर चढ़ायको और घंटे भर तक दम देकर उतार ले और बाकी ची में प्याज छाछ कर खिचड़ी के ऊपर में हाल दें। उर्दे की खिचड़ी भी योही बनती है कर्क इतनाही है कि उर्द की खिचड़ी की घी में भूने नहीं, पानी में हाछ दे और दम देने के बक्त रा अदरक कपर से खिड़क दें॥ खिचड़ी या पुलाव। किशमिश ∫≅

दारचीनी 🎉 माशा

मग्ज बादाम खिछा ५०

पिस्ता कसरा ८=

चाफराम 🅦 ३ माशे

घी 5॥

पियाज हर माशा

पुषु

२३ दाल ₹8. मंग की दाल मंग की खिलवां दाल ... 9.9 चरेद की धोई दाल ... चने की दाल फ़रहर की दाल दूसरी दाल कढ़ी भूनी खिचड़ी खिचड़ी या पुलाव खीर कचे स्नाम की खीर खीर कद्दू की राटी साधारण रेाटी दूध की राटी रोंगनी राटी नमकीन मीठी टिकिया बादामी रेाटी केले की राटी कद्दू की रेाटी अनार की राटी ज्वार की राटी चने की रेाटी फिरंगी (पाव रार्ट नारियल की राटी वाटी पूरन पूरी सादी पूरी पूरी खस्ता (

हाल के गरम लपेट कर गरम में मिलावे श्रीर

र्हें चैटी बनाकर उस्'्रे जब शाधीपक काम में लावे।

मसले फिर उसमें मिलाबे श्रीर दूध । उत्तेचे संदल की षाली श्रींधा नीचे

घी 5॥ पर चढ़ा दे जब फेन युकापत्ता द्वाल के य कांचे की घाली में में घाड़ी धाड़ी मूजी ो हे। जाय तय छीटा । के पीतल की पाली

दाना छोटी लायची १॥ दार चीनी ॥ माशे लींग के फूल १॥ लींग ॥१माशा नमक राग्र

जीरा कशमीरी ॥३ <sup>माशी</sup> स्याहमिर्च ॥४ माशे सग्ज धनिया १॥ ते।ला

गुच्छी पंजाबी ९। (इसे पहिले पानी में डालके सू<sup>त्र की</sup> साफ करलेना) जाशदिये हुये पानी में साबूत गुच्छी बें डाल दे श्रीर जब एक उबाल श्रा जाय तब लैंाग,लाय<sup>ची,द्रा</sup> चीनी श्रीर धनियां १ माशे सपड़े की पाटली बना करम नमक ३ ) के डाल के पकावे जब गुच्छी गल जाय श्रीर पार लगभग 5१॥ के रह जाय तय एक दूसरे बदुए में २॥ घी प्री एक माशे लींग लायची का गुच्छी में बचार दे स्त्रीर वह बाद नरम आंच देकर २० मिनिट के बाद उतार छै॥

दूध सालिम 5४ 🗸 चावल यहिया 51~ चीनी गुमेद ८१

चलायची के दाने ह माग शर्क केवहा ह माशा चांदी का वरकं १० माशा

पहिले हुम जींटाये उमके याद पायल छिए के कलरी चलामा रहे अब घायल गण जाय तथ किंगमिंग भी, मही कत्ररी पुढं गिर्त हुन, विम्ता कत्ररा हुना १॥॥, चादाम व तिरी माय की मुक्ति, बेलायभी के दान साल के भीचे जना लि लग्न सीती पुरसुरों के जिला क्षेत्रश्र मिलाना र जिल्ला स्ट्र स्थि। में लिवारर जायर में भो देर कर बरण जिल्लामान मासिये

कचे शाम की खीर

भाम का मोटा खिलका उतार भीतर की गुठली निकाल सकी जगह साम कर घी आकस में उतार घूना लगा घाडी र रख छोड़े फिर घोके वानी हाल खरा उद्याल ले फिर उतार

पढ़े में निचाड़ के पानी फैंकदे श्रीर श्राम की जरा घी डाल ोड़ा कढ़ाई में भूनले इसके उपरान्त उतार तैयार छै।टे दूध में तालके पकावे कपर से छोली बादाम की गिरी खीर पिस्ता

त्तर के हाले पर पहिले अन्दाज की चीनी हालले॥ यह खीर बड़ीही स्वादिष्ट होती है श्रीर जिसने कथी नहीं खाई है वह पहिचान भी न सकेगा॥

खीर कड्टू की।

कद्दू की छील के कद्दू कशमें निकाल एक कपहे में बांच जरा उबालले और दूध की सीर के लायक ब्रींटाके चीनी श्रीर कदूद हाल के पकाले॥

रोटी

हमलोगी के भाजन के लिये यें। ते। अनेक प्रकार के पदार्थ हैं परन्तु उन सब में मुख्य राटी ही की समझना चाहिये क्यों कि यिना इसके गरीय अभीर किसी का भी गुजारा नहीं आहार का यह मुख्य छह है जै।र सब छड्डी हैं इसलिये राटी सबही षे। और सेंक लेतेहें परन्तु इस ग्रंथ में राटी अनेक प्रकार की जिसी गई हैं कि जो स्वाद में अपने अपने उहु की सबही निराली हैं। यदि बनाने पर ठीक उतर जार्चे तबही इसका

पूरा छामन्द है॥

सब रे। टियों में मुख्य गेहूं के आंटे की राटी है कि 30 प्रमीर गरीघ सब के नित काम आती है इस लिये पहिलेश चे। इसीका ठियारा लिखा जाता है।

# साधारन राटी वनाने की विधी।

आंटा या सूजी अच्छी ताजी है। अर्थात घुनी गेहूं की

बहुत दिन की पिसी न हानी चाहिये॥ पहिले आंटा या सूजी की पानी डाल के खूब मार्ग

एक गोलासा बना दे। नें सुद्धियों से सुद्ध दबा उसे पानी कें कर किसी बासन से ढांक के दें। घंटे रहने दें। यदि भारे खहा करना है। ता रात भर भिगा रक्खे जीर सवेरे वसी थाड़ासा ले दूसरे साने हुए आंटे में मिलादे। खमीर हाती

की तरकीव अन्यत्र लिखी है॥

हूध की रेाटी।

मेदा 51

नमक ॥१ माशा

खमीर मैदा ॥ मागा। पहिले खमीर बनाले, उसकी तरकीब यह है कि उसी

ताजा मेदा एक पाव, खही दही शु सें फ द माशे पीसी हुई। मैदा की पानी में सान एक पेड़ा बना के सेंफ मिला के एक कटोरे में रख जपर से पानी भर रात भर रख छोड़ना सबेरी

कपर का पानी फेंक मेदे की निकाल जहां तक ही मके दलमल मुक्तिया के लमदार कर लेना चाहिये। फिर गरम हवा में घंटे भर रखने से खमीर तैयार हाता है॥

पहिले मैदे में ४ माशे लमीर मिला के ने।न हाल के गरम दूध से गुंधे फिर ४ घंटे तक उसके। कप हुं में लपेट कर गरम जगह में रक्खे याद घी के। गरम करके उनमें मिलाबे श्रीर र्ष्य मुक्की दे फिर कर्इ के गाले की तरह से राटी धना कर उन के क्तपर दही मल कर माही तवे पर पकावे जब घाधी पक जाय ते। दूध की छींटादे जय पक जाय तब काम में लाये। इसीका शीरमाल कहते हैं ॥

### रागनी राटी नमकीन।

मेदा ५१ पहिले घी श्रीर मेदा खूब हथेती से मसले फिर उसमें

अन्दाज से थे। इत महीन पीसा हुछा नमक मिलाये छीर दूध से सूत्र कड़ा गूंथे। छोटी २ टिकिया मना ऊंचे कंढल की थालों में टिकिया जमावे कपर से एक घाली श्रींधा नी से क्रपर कायले की छांच धधकाये॥

मीठी टिकिया।

(नानखताई)

मूजी ८१ सुफेद चीनी ऽ॥। घी 👊 पहिले घी की किसी बासन में आग पर चढ़ा दे जब फैन रहित हा जाय तय उसमें पान या नीबूका पत्ता हाल के कपड़े से खानले जब ढंढा हा जाय तब कांसे की थाली में चीनी क्रीर घीका खूब फेंटे फिर चनी में धोड़ी घेड़ी सूजी हालता जाय श्रीर फेंटता जाय जब कही है। जाय तब छीटा बहाया जिस छोकार का चाहे पेढ़ा बनाके पीतल की घाली

पाकराज। **३**२

में किले का पत्ता बिछा चाड़ी र दूरी पर टिकिया जमादे का मे दूसरी जाड़ की णाली ख़ींधादे। यदि जी चाहे ते हैं महीन पिस्तं कतर के जपर जमादे छोटी लायची के दे। है। चार चार दाने डालदे फिर नीचे जपर श्रांचदे॥ बादामी राटी।

बादाम की फीड़ के गिरी निकाल गरम पानी में हाल के मिश्री 5

छील के साफ कर ली॥ ची गु॥ बादाम की गिरी ८

पहिले बादाम की गिरी महीन पीसले उसके बाद मिश्री की चाशनी तैयार करके विसे हुए बादाम की छीड़ खागण चमचे से खूब मिलाये जब कड़ा हाजाय तब पतलीं र केंग्टीर रीह पे। की नानखताई की ऐसी नीचे उत्पर की पति की आंच देता। सुफेद चीनी 591

केले की रोटी।

पहिले केले की चीनी में मिला के खूब मले जब एक जी ह्यीला हुआ पङ्घा केला ५१

हा जाय तब उसे छाग पर चढ़ा चाशनी कर लेने बाद ठता जरासा घी मिला के टंडी जमीन पर थाड़ी देर रख दी कि उममें थोड़ा सा मैदे का खमीर श्रन्दाज से मिलाला। याकी

तरकीय नानखताई सी॥ कद्दू की रोटी।

सकेद चीनी 511 पहिले कर्ट् के गुदे की जाश देवी गलाही जब गल जाय कट्ह का गूदा 59

तब उतार के महीन कपड़े में छान चीनी की चाशनी तैयार

कर उसमें गूदा मिलादे। श्रांच पर से वतार थे। इन सा घी हाल दंदी जमीन में रक्तो फिर थे। हासा मैदे का गृदा उसमें मिला खुम ठंढा कर छाटी २ टिकिया यना बादाम की राटी सा पकाना ॥

### अनार की रादी।

कस्तुरी १ रबा। छनार का रस ३ छटाक । पीसा हुआ बादाम आध पाव। गुलाव जल आध पाव। श्रांटा (इसे घी दाल के जरा मिश्री श्राध पाव।

पानी निकाला मक्खन १ वः। कड़ाई में भून ले) ५१ सब चीज एक में मिला के छाटी छीर पतछी राटी पा के

सबै पर पकाली ॥ ज्वार की राटी।

ज्यार के फ्रांट का पहिले ठंडे पानी से गूंध के थाड़ी देर रहने दे उसके उपरान्त मुक्किओं से खुब गुंधे अगर नमकीन धनानी हाता महीन पीसा अन्दाजका नान मिलाते थार खुब सान के इलके हाय से चकले पर घेल के तथे और आग पर चेंक ले॥ चने की रोटी।

दिलका साफ की हुई चने की दाल का आंटा छाध पाय, गेहं का खांटा आप सेर, ची १ पाय। पहिले दीनों आंटे की मिला, यो मिला के पूत्र मसल के पानी हाल के गुंध ले छी। नाम श्रीर अजवायम तथा जरासी हींग मिला भी का हाग लगा येल के सबे पर हाल ऊंगली से बीच में कई छेद करे मगर कार पार न है। जाय। जय सिक जाय सब काग पर सैंक उतार ले और गरम रहतेही घी घुपह के रखदे॥



### पुरन पूरी।

पहिले साफ की हुई भींगी चने की दाल का बहुए में भर

कर चूल्हे पर चढ़ा दे और खूब गतावे जग्र खूब गल जाम तब

उसे निकाल उसमें खांड़ या बूरा मिला फिर चूल्हे पर चढ़ा दे

। फिर सतार सिल पर पीस हाले और आंटे का पेहा बना कवाही केंद्रंग पर उसमें इसे चोही २ भरे श्रीर धीरे २ हचेली या बेलन

में फूलेगी नहीं॥

होती है ॥

मिलाते हैं ॥

से फैलावे फिर चाहे घी में तलले था राटी के दंग पर सेंकले ॥ मादी प्ररी। पूरी का आंटा राटी से कहा साना जाता है और फिर जरा घी का हाथ लगा चकले पर बेलना फ़ीर घी में छे। ह भरने से जरा द्याये फूलतेही उलट दे और सिक्र जाने पर उतारले। कांच इसकी ऐसी रक्षे कि घी सूध खालता रहे, धीमीं छांच

पुरी मैदे की भी बनती है श्रीर स्वाद भी हाती है परन्त फुलती नहीं और बड़ी गरिष्ट हाती है। आंटे की पूरी उत्तम

पूरी खस्ता। (पारीटी) ष्मांटा पांच केर,ची एक पाव,नमक पीवा हुआ १० तीला इन सबकी जांटे में मिलाके खुब मधे बीर लेक्ट्रे से हु के छाटी छाटी पूरी बनावे और कड़ाई में सनले इसमें साधारम पूरी से हूना भी लगता है। कितने लीग चेड़ीसी छजवाइन भी इसमें

पहिले मैदे की खूब साने और फिर घी का हार है चकले पर जहां तक हो सके खूब पतली श्रीर चैड़ी वेत के में तल ले। जितनी पतली बेली जायगी उतनीही प्रचीही

लुचई।

यह पूरी फूलती नहीं। तलने में लाली न आने पावे॥ सिंघाड़े की पूरी। कचा केला या शकरकंद अथवा अरवी (पुंगां) उवाती

मथ डाले छीर सिंघाड़े के फ्रांटे में मिलाले ख़यवा येाही बां खाली सानले श्रीर उसीका पलेयन लगा के फैलाले श्रीर

में तल ले ॥ यों ही की टू के आंटे की भी पूरी बनती है। कितने ती थाड़े फ्रांटे की लेई पकाके लसके लिये मिला देते हैं।

कचौरी।

पहिले घनियां, जीरा, लाल मर्चा, हींग, नान, इलावर्ष के दाने मिला के पीठी पीस हाले दाल उरद या मूंग की है। परन्तु उरद की उत्तम हेाती है॥ आंटे में थाड़ा घी का माल्रन देके साने और धीड़ी पीठी भर के चकले पर बेल घी में तल ले। जब जरा ललाई प्रा जाय उतार ले॥

मेवे की कचारी। विम्ता प्राथ पाय, बदाम की गिरी खीली हुई पायम

चिरींजी, गेरला, किममिम, सुहारा यगैरह गेरभर, दारचीनी

माशे, लींग १ माशा, इलायची बड़ी छाटी का दाना १ माशा ्दिक का रस १ ते। ला। एक पाय मैदे की खटांक भर घी मिला मिनी से मूंप राटी पकावे सूब करारी किर उन राटियों की सल पर पीस डाले। मसाली की खला पीस बादाम और

पैस्ते के महीन दुकड़े बनावे वाकी मेवाक्षी पीने दरदरा

मिश्री कारया बनाते श्रीर सब की मिला के उसमें छद्रक का वर्क हाले और फिर आंटा या मैदे में माजन हाल ठंढे पानी ति गंध ले। ईबना ऋपर कहा पुर उसमें भर कचे। ही घी में तल ले। यह बड़ी स्वादिष्ट और रुचि कारक बनती है परन्त

### 'कचारी खस्ता।

∜क्षधिक न साये॥

मैदा ताजा पांच सेर, नमक पांच ताला, ची पांच पाव। मैदे में पहिले नमक मिलाबे फिर डेढ़ सेर पानी मिला के खूब साने और राटी के बाटे से नरम रक्खे बीर कुछ देर तक गुंध के

रख दे, कपर से महीन कपहा डांक दे। सूब महीन पीसी हुई पीठी २॥ चेर जिसमें नान, लालमिना, धनियां, खहा अनार-दाना, जीरा, हींग, हलायची, अदरक मिला हुआ है। मैदे की लाई बना उसमें पीठी भर के बेल ले और कहाई में तीन सेर घी

हाल के वधी में भीमी खांच में छाटी २ कवारी तल ले। सलती समय ध्यान रहे कि जब सूब फूछ के फिर जाय तब उतारे॥ इसी प्रकार आलू की उदाल छील ऊपर कहे मसाले

मिलाये और पीठी न भर यही भरे। ये दीनी प्रकार की करी-रियों के। बहुत दिनेां तक रत्तने पर भी स्टाद महीं बिगड़ता॥

### पराठा ।

पहिले घी मिला के आंटा साने और सूत्र गूंधे उनके। लोई बना के चकले पर बेले और फिर तह करता कार के बीच में घी चुपड़ता जाय और फिर बेले फिर तह सगारे। लगा के और बेले। योंही चार बेर कर तबे पर घी मार्ग सेंके उलटपुट के और कड़कुल या लेगिटया से दबा के मेंडे।

### सकरन वादाम ।

गुद्दा बादाम 5 व्हा )( इलायची ॥६ चीनी 5

पहिले अच्छी मीठी दही कपड़े में बांध के छट्डा जिनमें पानी टपक जाय, फिर बादाम का खिनका ते हैं, कि गरम जल में छोड़दे जब फून जाय नव उन्हें छीन खिनका नहीं करने तब दही की पथरी या रांगे के कटोरे में रग टनावा दाने मापून खाड़ चीनी मिलावे फिर उनमें बादाम मिनावे

### गयन ।

मानादी बहिनी जानी कीर कार्यनु में स्रोध सावसार दें। साम ही बाद बाद कार्यन जायक साथ की नेवाल अवस से सूच महि सहरेत दीवार कि की कार्यन में राखदेश। सकी सूची अवसी की सिर्ट बाद ने बाद की हैं।

#### किश्रमिश्रका रायता।

अच्छी नई किश्रिमिश की लाके सूत्र चुन विन के नाफ कर और तीन चार पानी से था के साफ कर कप है ले पेंछ ती किर किसी कलई की हुई देगची या हांही में पानी ज उवाली जब फूल जाय तब उतार पानी से निकाल बार दही में छाड़ नमक, लाल मिर्चा, भूना हुआ जीरा जपर मिला दें। ॥

#### काशीफल या घीया का रायता।

पहिले काहड़ाँ या चीया का बील चीलाकम में निकाल बहुये में लाग पर जवाल डालना किर जतार दृष्टी में मिला स्वाला देना॥

इसी प्रकार से लालू, तीरई, सीरा, बयुला, पालक, वाल फली, सेंगर, बैगन का रायता भी बनता है॥

#### रायता सामा।

पहिले से जा के साग की पेड़ा सा नमक मिला के जेशा देजब गल जाय ते. नीचे चतार हाव से सूप निचेड़ गब पानी निकाल हाते किर बोड़ी दृढ़ी मिला कर जेशा दे, जरा देर के बाद देगचा चतार ते और इस पानी का भी केंक दे तब रायते के लिये जा दृही अर्पात तक्कद तैयार है चसमें मिला के रस दे॥

इसी प्रकार कचनार फ्रीर साजर का भी रायता यनता है॥

### बताशे का रायता।

धे। हा माधी गरम कर एक बामन में रक्को किर एक २ बताशा र्वेंगलियों से पकड़ घी में हुबे। हुबे। अलग रस्ती जाओ फिर मणी श्रीर कनी हुई दही में इन बताशें के दा। यदि जी चाहे ते। दही में थे। इा सा नी बूका प्रत बड़ी लायची के दाने झाल दे।॥

# सोंठ का पानी ।

-: या :-

### जीरे का पानी।

उम्दा अमचूर का मिही की हँ डिघा में पानी हाल उहाँ हाथों से मसल कपड़े में छान ले ऊपर से और पानी मिलते भूना हुआ जीरा, सेंठ बैतरा, बड़ी इलायची, लेटी। नमक, कालीमिचे, इन सब के। महीन पीस हींग से संब हुई मिही की हांडी के मुंह पर कपड़ा बांध जपर से हुई का पानी कीर मसाला डाल छान ले। जी सेंठ अधिक हुई हैं सेांठ का पानी श्रीर जीरा श्रधिक हुआ ता जीरे का पानी कहाया। यह स्वादिष्ट और हानिमा हाता है॥

# काली मिर्च की तरकारी।

छटांक भर कालीमिर्च पानी में भिगा दे। बाद चंटे में क्षेत्रमे पानी मे निकाल मिल पर रख छथेली मेरगहै। रगड़ते २ जब मब खिलके साफ हो जायँ तब उसे खूब महीर र्षाम के गाला बनाती बाद मेर भर पानी में घेल हाती। [ यमुच में चा हाल पुल्हें पर चढ़ा दी जब ची पक नाम ते। बसे बीरा बाल कम पीते शुरु मिर्ब के पानी की बाल कर क क्षा सूत्र पूंचा निकलते लगे तक कल्युन में ना का के ल जीरा, होंग दीार तेजपात का सहका कमा के ब हैं। ईन केर पोझा सा प्रदर्भ का महीन कतला या लका केंद्र कुछ रे से उतार किसी बाट या पत्रा के समूत में कुछ की पर से पांच का नीयू का सर्व निवाह है। इ

### निमिश ।

दूष दम सर, बीती नवा सर, कामूरी कर रूप में विश्व कर कात पर रूप में मिला कर कात पर रूप में मिला कर कात पर रूप में के प्रवास से से प्रवास कर कात पर रूप में के प्रवास कर कात पर रूप में के प्रवास कर कात पर रूप में के प्रवास कर कर पर पर रूप में किया से रूप में सिला महाने हैं कर कर से पर मिला महाने हैं कर कर से पर मिला महाने हैं कर कर से पर मिला महाने हैं कर कर से पर मिली के प्रवास मिला महाने हैं कर कर से पर मारे की मीतिम हैं जिएक कर कर में मिला महाने हैं किया महाने महान महाने म

हूप का कराई में क्राई

यरायर कल्बुल में अर्थ में अधिक प्रेम आ बार्क %०

जाओ फिर मणी छीर छनी हुई दही में इन यताशों के बे दे। यदि जी चाहे ते। दही में वाहा सा तीवू का प्रके यड़ी लायची के दाने हाल दे।॥

### सोंठ का पानी । -: या :-

उम्दा अमचूर का मिही की हैं डिया में जाती हाल खी हाथों से मसल कपड़े में छान ले जपर से और पानी मिली भूना हुआ जीरा, क्षेंठ बैतरा, वड़ी इलायबी, अही है। नमक, काली मिर्च, इन मब की महीन पीम हींग के क्यां हुई मिर्टी की को हुई मिही की हांडी के मुंह पर कपड़ा बांध जगर है अमर् का पानी कीर समाला डाल छान ले। की मेंठ स्थिक हुई भी

क्षेत्र का पानी और जीरा अधिक हुआ ता जीरे का पार्त कहाया। यह स्वादिष्ट कीर हाजिमा हाता है॥

# काली मिर्च की तरकारी।

छटांक भर काली मिर्च पानी में भिगा है। बाद घंटे भी के उसे पानी से निकाल सिल पर रख हुंचेली स्राम् रगड़ते २ जब सब छिलके साफ हा जायँ तब उसे खूब महीत पीस के जाला वनाला वाद केर भर पानी में चेाल डाली। अ ~ भेषो हाल घूल्हे पर चढ़ाँ दी जब घी पक काय ही में बीरा हाल उस चाले हुए मिर्च के पानी की हाल ढांक जब सूब पूंजा निकलने लगे तब कलकुल में जरा सा 'पी ! जीरा, लींग श्रीर तेजपात का तड़का यना छैंक दे। और र चेड़ा सा अदरक का महीन कतला या लच्छा खोड़ चूबहे ए से उतार किसी काठ या पत्यर के यासन में उलट ती पर से पांच हा: नीजू का अर्क निचेड़ दे। ॥ यह बही स्वादिए और रुचि बढ़ाने वाली है ॥

### निमिश ।

हूच द्य भेर, चीनी सवा थेर, कस्तूरी चार रसी, पहिले तेनी की दूध में मिला कर लाग पर रखदे, और बराधर मचे ये चलाता लाग जिसमें मलाई न प्रकृते पावे लव दूध दे। तीन उवाल जा लागें ती चूल्हे से उतार ले लव तक पूब टंडा न हो कलले से घराबर चलाता जाय किर वारीक उपहें से बांक कर रात भर रहने दे सबेरे कस्तूरी की गुलाव तल में राह के दूध में मिला मधानी से मचे लब केन निकले उप निही के सकेरों में चमचे से निकाल तेना चाहिये॥ यह लाहे की मीाचिम ही में उत्तम बनता है॥

#### खुरचन ।

दूप के कदाई में चड़ा के नीचे खाग मुलगा दे श्रीर बराबर कछबुल में भर भर ऊंचे ने गिराता जाय। इसने ट्रूप में, खियक देन या जाय तम छे। इंदे जब रबड़ी की तरह गाड़ा देर दीत जाएक नार्टर माही अलाई याते को सार्वे (ग्राममा) के करारे के कितारे लगामा जान का नार् गुल जाय लग्न कीरे कीरे का मुख कहाई है काड़ी मी का है। की कियाल कीरे किया सामने में माल के अमानी की माने कीरे दीता सहुत होते? की की तिसारी नार्टी बाल देने यम भागनी भी जाय गय ज्या में देरि वेटिसे के हुकड़े दीए मुलाब के पहा जी सामना है। हाल के उतारी यह मुग्ना मधुरा की सनिष्ट है।

मेंच के दहीबंड ।

उदं की दाल की राग की भिगा दे मग्रेरे मल के थीं छील के माफ कर मिल लुटिया में पीम पिट्टी बनावे। विहीं छील के माफ कर मिल लुटिया में पीम पिट्टी बनावे। विहीं हो में लालिमिण, काली मिणं, धिनया, जीरा, प्रदर्क ही पीटी रूप महीन पीमे। मिट्टी, रांगा या पत्यर की एक पर्या में पानी भर उसमें अन्दाज में पीमा हुआ नोन हाल के विह्य ले श्रीर धोड़ा सा पानी दूमरे कटारे में पास रख ते कि पीटी का छीटा २ पेड़ा बना इथेली पर एक टुकड़ा केले कि पत्ता रख उस पर पीटी के पेड़े की घर फैला किशिमिंग महीन खिला ने।ला, चिरोंजी, साफ किया हुआ बादाम के कतरन या टुफड़े काली मिर्च इन्हें मिला एक चुटकी उस पे छीड़े फिर उसी जीड़ का दूसरा पीटी का पेड़ा बना ऊपर घर दोनों पेड़ों की जीड़ धीरे २ ऐसा फैलावे जिसमें में बाहर न निकले। पानी का हाथ लगा छगा के पेड़े की बढ़ कहाई में घी डाल तल तल के उस बासन में जीवार जा कराई में घी डाल तल तल के उस बासन में जीवार जा

जरामें पहिले से नाम का पानी तैयार है जब सब तैयार हो।
।ाय तब उसे ता सींगने दे और दही (जा सही महा)
।ाड़े पानी में सूब मय के कपड़े में छान उसी में यहां की
अपेट से।

बड़ी लायणी ६ दाने, काली मिर्च, जीरा खीर नेान की तूब बारीक पीच ऊपर चे मुरमुरा देवे ॥

### चटनी ।

#### नेपनन ।

पुरीने की पत्ती मूखी, खदरक, निर्धा, गुड़, अमपुर, बहसुन का छीला हुआ जवा, होंग आधी कही साथी पक्की, जीरा आधा कहा आधा पक्का, धनिया, नमक पीसा हुआ, विरका हाल कर मध चील पीस हाले ॥

### मसालेदार घटनी।

पनिया भु, पुरीना मूला १९, होंग २ माथा, वेांठ १ माथा, पड़ी लायची ६ माथा, दोनों जीरा ४ माथा, लाल मिर्च १ माथा, बारों जीरा ४ माथा, लाल मिर्च १ माथा, अदरक का लके २१, जूक २९, कागर्जी मीयू का लक्ष भु, लारा दाना खहा २१, दारखीनी ६ माथा। सब घीजों का महीन घीत लक्ष अदरक और नीबू में तर कर पीछे है चूक मिला के सुश्क करले। जब खाना है। तय मीबू के लक्ष या पानी से पतली कर छे॥

#### श्राम की चटनी।

कत्ता जाम 5१, किशमिश 5॥, खीली हुई बादाम की

गिरी 51, खेल्यास 51, राजूर 51, श्रंगूर 5-, लाल मिर्च 54, श्रद्रक 5॥, लह्मुन का अवा 5।, किसी चीनी या कांव वे वासन में रख, दी वीतल उम्दा सिरका हाछ धूप में रसना॥

### हुमरी विधि।

यद्या ग्राम ८। लायची २ मा० शक्कर 5= काली मिर्च ॥४ धनिया शु डोंग ॥२ नमक ॥६

पहिले आम की सूभल में सून के खिलका गुठली सा कर सब मसाला मिला पीस ला॥

कचा स्नाम 54 पहिले छीछ डाला फिर सिल पर पीर ली उसके बाद माटे कपड़े में रख निचाड़ डाली॥

डेढ़ पाव सुपेद चीनी की चाशनी कर उसमें स्नाम क्रीए यह मसाला डाल के पका ले। ॥

फिर श्रन्दाज से सैांफ, नमक, हींग, छींग, लायची, छाल निर्च, प्रदरक इन सब की पीस के डाल पांच मिनट कड़ाई में रख निकाल लेना॥

खटमिट्टी चटनी।

पक्की इमली 5। देानें जीरा घीनी ऽ। श्रक नीबू कागजी २॥ धनिया रा छैांग ॥२ मा० नान २॥ लाल मिर्च १

पहिले इमली के बीज साफ कर नीवू के रस में पीसना फिर अलग २ मसाला पीस के मिलाना॥

#### चटनी टमाटम ।

षमली ५९ लहसुन ५॥ श्रदरक ५। चीनी ५० लाल मिर्चे ५॥ सिरका ५।

बाल मिर्च है। सिर्द्धा है। किश्रमिश है। चलायती बैगन ९१

साफ की हुई बादम की गिरी 50

पहिले बैनन के। यिना पानी हाले तथाल के गला लेना। इतना पकाना कि उसका पानी भर जल लाय पर वह हलुआ न हा तथ और सब चीजा की चिरके में पीस के उसमें मिला

बासन का मुंह बांप एक महीना धूप में रक्खे॥ चटनी सवादी व हाजमा।

क्षेटी लायची के दाने हुई लाल मर्चा हुर क्षेटी पीवल हुर पुदीना हुर

प्रदरक शु वंसती चन १३ शहा फनार दाना शु केषर ११

बहा क्यार राजा जु जार प्राप्त शु क्षित गुरु माठ लाज रचाज शु क्षित गुरु काराजी नीयू ४ कदद चेठि देतरा भुद कार्य कार्य नामा उ चीता भुट चरियक भुद

काली मिर्चे क्रिक्स मनक, हींग प्रन्दाज से अनानास की घटनी।

- भ्रमामात्र में सबसे बढ़ के काम है खीलना। इसकी तरकीय यह है कि प्रथपका श्रमानास लेके तेत्र खुरी से मोटा खिलका पाकराज ।

बीला क्रीर उनमें जितनी क्रांवें हाती हैं उन्हें छुरी के नेकरे 23 गहा कर कर निकाल लेना। तत्र छोटे २ उसके टुकड़े बनाते।

कड़ाई में तेल चढ़ा दे। तब तेल पक जाय तब ता लाल मिर्चा, मरनां, मेगी, तेजपात छीड़ दे। श्रीर भूत होते उसके बाद अनानाम के कतले छे। इ कलछी से हिला हुना है।

जब वह द्वाने से नरम हा जाय तब उसमें हल्दी, ध्रीमा क्रीर अन्दाज से नेन हाला जरासी चीनी भी वेही की

खूव चलाओ जब तैयार हेा जाय उतार ले।॥

म्रालूबुखारे की चटनी।

चीनी सफेद 🎾 प्रालूबुखारे का गूदा SIII नाम १॥))

पहिले आलूबुखारे की पणरी में पानी डाल के लि साफ की हुई किशमिश 5 रक्षा पाव घंटे के बाद मल के गूदा निकाल ले। किंगी पानी में चे। के साफ कर ले।॥

### 2020

आम की पकौड़ी।

दानों जीरा मिर्च भूई विमन 5॥ धामा ५१ लायची हा मा० न्या मांनि

पहिले साम की मूमल में पका छिलका गुठली कि गूरा पानी में पोले उमी में मब मसाला मिलाबे किर के की वकी ही गए की उनमें मिगावे॥

### तरकारी प्रकरण ।

शालु ।

. षालू १ तेर, घी १ पाय, दारघीनी ४ माशा, छैंग ३ माशे देगिं लायघी के मिले दाने ४ माशे, इल्दी पीकी ३ माशे, काली मिर्च ४ माशे, लाल गरवा २ होताला, खदरक २ तेला, देगिं जीरा २ माशा, नमक पीवा २ तेला, प्याज छीछा ष्राय पाय।

चाहे कचा खालू रहने दे, या पानी में ख्याल के खील ,डाले अपया भाइ में भुनवा के खील डाले।॥

पहिले देगची को लाग पर चड़ाये गरम होने के उपरांत पी डाउं जब घी श्रीलने लगे तथ उसमें प्याज खाड़े, फिर छीलें आड़ खेड़ के इल के द्वाय से भूने उसके उपरान्त नमाला डाल के भूने और कपर से दही डाल नरम लांच में रख के पकाला ॥ हैं हैं कि सब मसलें का पानी में पीस डाली और एक बासन में रख लाग पर चड़ा दे। एक दबाल ज़ाने पर भूने लालू में खेड़ दे। ॥

कितने लेाग मनाले के माथ जरावा भीगा हुआ चावल भी पीस के मिलाते हैं परन्तु यह सखरा होता है।

तरकारी भिग्डी।

(रामतराई)

पहिले भिण्डी के कपर के इंदुरे के। कतरके केंक दे। किर महीन छुरी चे उसके पहल परल राजराचीर दे।। बट्ये में अन्दाज काची डाल के भिण्डी के टुकड़ों की भूते। कीर नीबू का अर्क छोड़े। जिससे लासा मिट जाय तब सी

क्रीर मसाला छोड़ धीमी ज्ञांच पर रक्ला ॥

यदि रसेदार न बनानी है। ते महाई या तवे पर घीडाल के भिण्डिओं के टुकड़ों की तल ले जीर नीन मिर्धा मिला है।

### कलेंाजी।

भिगडी १ सेर उनका घेट चीर उनमें यह मसाला डाते श्रमचु प्रताला, लाल मिर्चा लमाशा, सींफ प्रताला,

अद्रक २ ते। ला, धनिया ३ ते। ला, लींग इलायची ६ माशा देनों जीरा २ माशा इन सब की पीस के भिगड़ी के भीता

भरे। बटवे में छेढ़ पाव घी हाल का हींग, दारचीनी, तेंग पात का तड़का दे भिगड़ी छैं। के दे और नान, हत्दी डाल है दम पर रख दे गल जाय उतार छे॥

### जिमींकन्द।

जिमीकन्द की तरकारी यदि बन पड़े ते। बड़ी ही खार हाती है परन्तु जा न बन पड़ी ता बड़ी ही दु:खदाई हाती है। कई पुस्तकों में कई प्रकार की विधि पढ़ी ख़ीर तिगीं की बनाते भी देखी परन्तु उन बिधानें से ऐसी नहीं बनती हैं कुछ भी मुंह में न लगे परन्तु यह जी किया छिखी जाती जहां तक मिले चिपटी और बड़ी चिकया लेता इसर्ने अनुमूत ग्रीर बड़ी ही उत्तम है॥

लाल रङ्ग श्रीर अधिक पूती वाला खराव होता है जिसकी रंग कुछ काला है। अधिक पूती न है। कीर भारी है। बही ान होता है। पहिले यदि हो सके ता जमीकन्द की कहीं, शि बगह रख दे जहां भूप लगती हो गहीना दे। महीना को रहने दे, श्रीर किर उस पर दे। तीन तह कपड़ा श्रीर मेही पढ़ा के सुदाले जब मिही सूद जाय तब मढ़भूं के की गड़ में भुना ले जब कपर की मिही लाल है। जाय ता ला के मिही माक करले श्रीर पा के जिमीकन्द के खील कतले बना के भीर किर यदवे में पी हाल के जमीकन्द के दुकहों की भून ते भीर गएम मसला, हल्दी, नान पाल के डीड़ दे जब तैयार है जाय तब दही खेड़ खड़ारी पर रख उतार ले॥

एक विधी यह भी है कि जिमीकन्द के। छील के छीटे २ दुने यना के पूप में डाल दे जब उसका रस मूल जाय तब भी में तल के ममाला डाल बटवे में पका छे॥

्रूपरी विधि यह भी है कि पक्की इंट के दुकड़े और पीलें हुए किमीकन्द के टुकड़े। की घटवे में कर लाग पर पढ़ादे कैंद्र दुकड़े गढ़ कार्यें तथ निकाल के पूर्ववत तरकारी धनाले। पीदें भरता धनाना हे। तो गलें हुए टुकड़े। में रार्थ, नेान, भिर्ण कैर तेल मिला के बनालें और की मूखा रखना है। तो घी में तेल लें और नेान सिर्च सिला लें॥

### कचनार की कली।

पहिले कलिये। के। छाल के साफ कर ले क्येंकि किसी किमी में उसी रहू के बहुत महीन कीड़े होते हैं। याद साफ हाने के बहुवे में जमाल के पानी किंक दे त्रीर बहुवे में पघार रैके कड़ी छोड़ दे श्रीर भून के हरुदी, नमक तथा गरममसला

**激励员主动员员主动的 医生物 网络阿克斯斯斯** 實際 學習技術 对人 化铁色铁铁 经工

# स्यान की समानी।

क्षाच्या स्थल राष्ट्रण राष्ट्रण म् वित्र, यानी में वित्र, याप्याह सार

सहिति स्वास्त का चित्रका साम काके हुँकी बनाते। र् खड़ांडा ॥ पायण्याम की महीन नीत जाने कीर पानी में वाम गा निक्षी है, जुल है। के बाद लगी में बाल लाल एक पहर रही है। किर नगी पानी गमेन सुन्हें वर नहां हें बाड़ी है। जनार कर नीन, चार दक्षे भाज पानी में मगत के वात है दुक्हें सूच ये। हाले फिर उचाचा हुला झालू मिला दही,गाह मगाना हान नरकारी खनावे। यह यहां स्वादिष्ट तरकारी हाती है जीर प्याण की गरा भी गन्ध नहीं रहती शिरत जल्दी पहिषानी जाती है॥

फेबल माये का माग मिला के करने मे भी खूनहीं रहती।

# करमकल्ले की तरकारी।

पहिले करमकाते की माफ कर महीन तराश हाले ब्रीए फिर हींग क्षेर जीरा का बचार देवे छेंक दे क्रीर कवर के नान गरममसाला कीर दही हाल के मुंह ढांक के जाग गर रहने दे फिर घेाड़ी देर में उतार ले ॥

पहिले शलगम की छील धना कर मेथी में भूत ही क्रीर करन में नारी तब जपर से एल्दी, धनिया, दानीं जीरा, दारचीनी, हींग,

### मूली की रवेदार पकाड़ी।

षष्टी केमल मेाटी मूली का मेाटा खिलका उतार पीताक में पिन पानी हाल कर ज्याल ले किर सूत्र निषोइ के पानी निकाल हाले जीर धने के निखालिम बेतन के पानी में पेल उनमें इन मूली के हाल दे और कहाई में पोडाल इसकी खेटी २ पकेड़ी उतार छे किर बहुए में हींग, निर्देक छींका हाल, पानी में पीना गरम मधाला और नेान हाल दें के उप ममाला खूप पक जाय उसमें पकेड़ी हाल दें के दे जय ममाला खूप पक जाय उसमें पकेड़ी हाल दें के लिए कहाई हो स्वार के साम के साम हाल हो हाल दें के साम हाल हो हाल हो हो हो दर रख के उतार ले।

### मुली की मसालेदार पकाड़ियां।

मूती १ चेर की कड्डूक में निकाल से पदि उसमें की थे इंग्ड़ों मोटा निकले तो पत्यर के चकते पर रख चाकू से खूब महीन करते श्रीर तब सब की एक कपड़े में पोटली बांप के तटका दे और उसका पानी टपका के फेंक दे॥

भूना हुआ चने का यखता ताजा 5 लेके पीस डाले और विसे में मसाले मिलाये:—

हैरदी १२ माथा, लहसुन १ नु, त्याज आघ पाय, नमक भीता १ नु,काली मिर्चर माथा, इलायची यही के दाने र माथा, देरवीनी र माथा, लींग र माथा। साथ ही मूली भी मिला के गोली अन्दाज की यनाये॥

पाव तर पी आग पर कड़ाई में चड़ाबे जब घी गरम हो जाए तब उसमें कतरा हुआ प्याज छोड़ के सूब भून प्याज निकाल हाछे और पीमी खांच में साबपानी से नेालियां भूने पानी छोड़ ढांफ दे, जब गल जाय श्रीर पानी मूल जाय ता जतार ले॥

### करेले की कलेंाजी।

करेले की दे। दे। टुकड़े कर ले श्रीर ऐसा दे। फांक करे कि श्रालग न हा। उसमें से बीया निकाल ले श्रीर उममें नीवे लिखा मसाला पीस के भरे श्रीर जपर से कचा सूत लपेटे अथवा खरके गेाद दे जिसमें हिलाने से मसाला न गिरे। स्मिसाला यह है:—

काला जीरा, सुफेद जीरा, घेला घेला भर हा ता धिनया पाव छटांक, सेंछ १, सैंफ २॥, काली मिर्च दे। पैसे भर, जायफल १ माशा, जावित्री १ माशा, :बड़ी लायची द्राना, नेान २॥ तालां, प्रमचूर चूरा २॥ ताला, हींग चार रत्ती इन सब की पीस डाले।

बदुवे में श्राध पाव घी छोड़ हींग दे। रत्ती हाल दे जब तड़का हो जाय तब भरे करेलों को छोंक दे श्रीर भरने से जी मसाला बचा हो उन्हें जपर से हाल दे श्रीर सड़सी से बटबा पकड़ खूब हिलावे जिसमें करेले उछट पलट हो जावें। किर एक कटेरे में पानी भर बदुवे के जपर रख दे गरम हो जाने पर थोड़ा २ पानी छोड़ता न ये श्रीर थोड़ी २ देर में सड़सी से बटवा पकड़ करेले के जाय पर बदुवे के भीतर कोई चीज कछहीं हो। जब करेले सीम जायें तब उतार ले॥

19

### ्र मूली की रसेदार पकीड़ी।

श्र्षी के।मल मेाटी मूली का मेाटा खिलका उतार कर में पिन पानी डाल कर उथाल ले किर खूब निचे कि कि स्कूब निचे कि निचालिस चेवन के। में पेल उसमें इस मूली के। डाल दे खीर कड़ाई में ल रक्की खीटी २ पकी डी उतार के किर चटुए में हीं ग, का छैं का डाल, पानी में पीचा गरम महाला और ने।न दें के दे बस महाला सूच पक जाय उसमें पकी डी डाल दे कर दे वहां हो ला दे के वस महाला सूच पक जाय उसमें पकी डी डाल दे कर दे दही डाल खड़ारों पर चाड़ी देर रख के उतार ले।।

मूली की मसालेदार पके।ड़ियां।

मूती १ चेर के। कट्टूकचर्मे निकाल ले यदि उपमें की ई । माटा निकले तो पत्यर के चकले पर रख चाकूचे सूख रकरले ख्रीर तब चबका एक कपड़े में चाटली बांप के गरे भीर चचका पानी टपका के फैंक दे॥

पूना हुणा पने का यखता ताजा 5 लेके पीच हाले छीर पि मनाले मिलाये:—

रुदी १२ माशा, लहसन १०, प्याज आध पाय, नमक पु.काली मिर्च २ माशा, इलायची यही के दाने २ माशा, पीनी २ माशा, लींग २ माशा। साथ ही मूली भी मिला ली सन्दाज की यनाये॥

पाव मर पी आग पर कड़ाई में घड़ावे जब घी गरम हो। वनमें कतरा हुआ प्यांज छोड़ के रूथ सून प्यांज

\*in

लिला महार

क्रयवा सम्बे

मसाला यह है

काला जी

पाव छटांक, से

जायफल १ माशः

नान शा तालां,

सय का पीस डाछे

बटुवे में श्राध

तड़का हो जाय तह मसाला यचा हो उन्हें

पकड़ खूब हिलावे जि एक कटारे में पानी भ

पर थोड़ा २ पानी छोड़ा बटवा पकड़ करेले की

काई चीज कलकी वगैरह उतार ले॥ मेम फें घीज की कही पक्षी छी। हरें मेम के बीज मिल पर पीठी के ऐना पीने किर पित्रा, काली मिथे, हींग मिला पेएंगे ते। पक्षी ही बनाले बाकी दहीं में उसी पीठी का चेल कड़ी बनावे पह भी बड़ी हार होती है कीर पक्षी ही बड़ी दस्ता होती हैं॥

राली घी में तछ बीज भी बड़े स्वादिष्ट हाते हैं। जालू

की तरकारीं में अथवा दिगम के साथ भी अच्छे होते हैं।।

\*

रतालू।

भोमल रताष्ट्र थे। के श्रील के छोटे र दुकड़े यनाले और बट्वे में होंग, और ओर मिर्चका छोकादे घी अधिक रक्खें किर इन मसाछों के। यानी हाल के पीसे:---दोनें। जीरा, बड़ी छायची के दाने, जायित्री, सेंठ,

पिता जारा, बड़ा हायपा च पून, कारा, जार, जार पिता पिछ तय पिता का पी कि तय पिता है जी पिछ तय रिता है की दिस के तय रिता है की दिस के तय रिता है की है कि के तय रिता है की है कि के तय रिता है की है कि के तय रिता के कि मध्यम आंच पर रख दे कीर जतार ने से कुछ पहिले जमचूर हाल दे चाड़ी देर जांच पर रख दतार ले ॥

इसी प्रकार से संगरी संगर, ववडा, ने।भी, खरयूजा, मटर की फली जादि साग भी बनायें॥

नारियल की मीठी पूरी, रीटी या पराठा। इसके बनाने की दा विभी हैं एक से। यह कि अच्छी

ताजी नारियल की गिरी की महीन सुरथ या महीन कतले बना पत्यर के खल में कूट डाले श्रीर किर कपड़े में रर फ्रीर पीछे से कपड़े की वँघी दही छोड़ कुछ देर फ्रांच दे<sup>कर</sup> उतार ले॥

# सूँग की।

मूंग के दाल की पीठी १ सेर, दही आध सेर, दारवीती २ माशा, लींग, इलायची चार चार माशे, हल्दी २ माशे, प्रदरक का लच्छा १ छटांक, लाहीरी नेान ३ तेाला, प्यात १ पाव, लहसुन २ तेाला॥

पहिले पीठी में आधा मसाला मिला के घी में पकीड़ी तले उसके बाद घी में प्यान तल के प्यान निकाल ले और उसी घी में बचा हुआ मसाला डाल के पके। डिओं की छीड़ क्तपर से दही छोड़ के दम पर रख दे॥

# उरद की।

चाये जरद का आंटा १ सेर, घी १ पाव, दारचीनी १ मार लींग १ माशा, श्रद्रक ६ माशा, काली मिर्च २ माशा, प्यान १ बटांक, हल्दी ध्माशा, नमक १ तीला ८ माशा, पान १० पते।

पहिले आंटे में अद्रक का अर्क नमक और आधा मनानी पीस कर मिलावे कीर पानी से गूंचे इसके बाद गूंचे हुए बांरे में अद्रक का अर्क नान श्रीर श्राधा मसाला मिला के त्या कट्टूकम की निकाली मूली उवाल निचाड़ उमी हांहें में मिला कर घी में पके। ही या सकरवारा तलले किर हुमरा वी चढ़ा अयवा उसी घी में प्यांग तल के निकास ने कीर दही में चील के आधा मनाला जी यचा हुआ है हाल दे जय दी उवाह झा जाय तब पकी ही हाण के मुंह यन्द कर दम पर रक्षे।

<sup>सम्</sup> जाने पर इच्छानुसार काट ले ॥

नहीं विगहता ॥

में। बता जाय। जब मुझ माम छिल जायें उन्हें महल के गुठली

पहिले खाम की पा के उत्पर का दिलका उतार के पगरी

हैं।) कपड़े में प्रली प्रकार छान छै। फिर उस रस की कलई भी हुई क्याई में रस जाग पर चढ़ा दे जीर बीच २ में चमचे पेपोड़ान ताचा गावा घी में छोड़ता जाय ख्रीर लकड़ी की नुष्यती से घोंटता जाय फिर छाग पर से उतार ले॥ वाकी बनाने लायक मुकेद चीनी की चाशनी यना ले बीर उस चाशनी में रम मिला खेटिंग इलायची के दाने डाल पात या चाली जा कलई की हा उसमें डाल ले। टूसरे दिन

कौंले की लुड़की । प्रच्ये बहे की:ले ५० उन्हें खील के खिलका फेंक दे खीर कीओ के भी खील उनका छिलका भूत खीर बीज साफ कर जीरे निकाल ले और कांच या मिही के वर्तन वा पचरी में रक्छे, कपर से सूध मोठी तम्दी कमी हुई दही छंदा क की छीर बढ़िया गुनावजल भाध सेर हाले ग्रीर जरा सा सेंघा नेाम और घन्दाज की सुकेद घीनी मिला के खूब मिला ले छीर महीन कपट्टे में दें।न के ऊपर से जरासा कपूर खेार कुछ इलायची छोटी का रोगा कीर फूड़ी छानी सेंठ मिला के दें। चंटे डांक के रहने दें। वागनी छोड़ चलट पुलट कर छे। खीर जरा मी खांच पर ५ वेद दाना पहुने लगे तथ उतार ते। २४ पंटेतक इनका

भत्तग कर गृदे के। सच्छे साफ मजबूत ( पर बहुत गाढ़। कपड़ा

निचाड़ छे श्रीर उसी रस की आंटे में हाले। दूसरी विधि यह है कि नारियल की करें। डाले श्रीर उसे साने हुए आंटे में मिलाले और जी चाहे ते। उसमें थाड़ी चीनी भी मिला है पर चीनी से बेछने में श्रांटा बह जाता है॥

नारियल मिले छांटे की छांटी २ पूरी बना ले सावधानी से घी में तल ले छोर घीरे से करने से निकाले। इसी प्रकार राटी और पराठा भी बनता है परन्तु पूरी ही उर्त्तम होती है। यह पूरी गरम ही खाने में छाधिक स्वाद होती है।

## कांजी।

उरद् की पीठी १ सेर, लोंग १ माशा, इलायची दाना ६ माशा, काली मिर्च ६ माशा, लाल मिर्च १ तेाला, जीरा स्रफेद ६ माशा, होंग १ माशा, अद्रक १ तेाला, नमक २ तेाला, सब मसाला पीठी में मिला पके। हे तल के ठंढे पानी में छे। इता जाय। उसके बाद नमक ४ तेाला, लाल मिर्चा २ तेाला, राई १ छटांक, हल्दी १ तेाला, सब मसाला पीस के पकी ही में मिला शामृतवान में तीन रेाज रक्खे तीसरे दिन १॥ सेर पानी छे। इ के फिर तीन दिन रख चै। थे दिन काम में लावे॥

## पक्के आम की बरफी।

उत्तम जातिका श्रच्छा बड़ा गूदेदार मीठा श्राम इस काम के लिये होना चाहिये। जी श्राम का स्वाद विगड़ा या खर्टी होगा तो बरफी का भी स्वाद बिगड़ जायगा इमसे पहिले ही चीख के श्राम ले॥

अपान पारता जाय । भर आग पर स उतार स ।

अपान सम्में बनाने 'लायक सुकेद घोनी की चाशनी सना से

शिर तस घाशनी में रम मिला ऊंटि। इलायघी के दाने डाल

गात या पाली जी कलाई की है। तसमें डाल लें। दूसरे दिन

म जाने पर इच्छानुसार काट ले॥

कोंले की लुड़की । बच्चे घड़े कीले ५० वर्चे छील के बिलका फैंक दे श्रीर कीओ ों भी बील उनका लिलका मृत श्रीर बीज साम कर जीरे

नेकाल ले श्रीर कांच या मिही के बर्तन वा पथरी में रक्छे, ध्यर से खूव मीठी उन्हीं जमी हुई दही अंदाज की और यदिया शिवमल भाष सेर हाले और जरा सा में थां नेान और अन्दाज है उकेंद्र घीठी मिला के खूव मिला ले और महीन कपड़े में मान के जपर से जरा सा कपूर और कुळ हलायनी खेटी का मान और कुठी छानी सेंठ मिला के दे पर्यट डाक के रहने दे। प्रियमी छोड़ सलट सुलट कर हो। और जरा सी आंच पर रक्खे। दे दाना पड़ने लगे तब जतार लें। २३ पंटे तक हसका स्वाद

# मीठी कचौरी।

इस कचीरी में सेर में आध पाव घी का मायन देना चा-हिंगे फिर गरम पानी में मैदा साने और मिश्री के रवे, पिस्ता कतरा, छीले बादाम की गिरी, ख्रदरख का रस, दारचीनी, लींगचूरा एक में मिलावे। इन सब की तैयार मैदे या आहे में भर के कचारी तले॥

## बाऌसाही

एक सेर बढ़िया सेदा पानी में रख छाध पाव घी मिला जपर से एक कपड़ा ढांकी फिर प्राचे घंटे बाद थे। डा दूध मिला भली प्रकार सान के छोटी छोटी टिकिया बना घी में तले जंब । .. बादामी रंग हा तब उतार ले श्रीर चाशनी में मिलावे॥

# किंशमिश का मोहनभोग।

अच्छी चुनी बिनी साफ की हुई किशमिश १ सेर, घी ष्ट्रांघ पाव, चीनी १ पाव। किशमिश की पानी में खूब चेा डाले श्रीर घी के। कढ़ाई में रख श्रांच पर चढ़ा दे श्रीर उसमें किश-मिश छोड़ बरेाबर चलाता रहे, जब किशमिश गल जाय तब उसमें चीनी का रस छोड़ दे और चलाता जाय गाढ़ा होने पर उतार ले क्रीर खोटी लायची के दाने छींट दे॥

### मालपूआ

उम्दा आंटा १ सेर, चावल का आंटा तीन पाव, चीनी का गाढ़ा शरवत जिसमें छाधा दूघ छाधा पानी हाले ही। द भार्ट में हाल के खुम फेंटे परना उसे न ता बहुत गाढ़ा गर न बहुत पतला करे ऐसा रहे कि कढ़ाई में हालते ही न जाप। जब चोल के तैवार है। तब महीन कतरी गिरी, मृत काली मिर्च, जरासी सींक हाल तेज आंच पर तई कार विशेष) में भी भर के चढ़ा दे, कटेरि में ऊपर कही ोत्र पोड़ी २ घी में छोड़े, छोड़ते ही जब घी में फैल जाय तब गरे मे उलट पुलट कर में कता श्रीर उतारता जाय ॥

ं क्षेत्रा या द्धाना (फटा दूध)का पूजा । मैदे में . खे। आ या छाना सूत्र मिला ऊपर कही रीति ने बना ले॥

### खुरचन चाइानीदार ।

ं एक साम ,कड़ाई में ३ सेर छम्दा दूध चूल्हे पर घढ़ादे कीर बराबर चलाता रहे और जब आधा दूध रह जाय तब वैषमें देश बारह खतासे हाल के घोटे जब दूध सूब गाड़ा है। त्राय तत्र ऐसा चलावे कि कढ़ाई के किमारी में न लगने <sup>पावे।</sup> जय सूत्र ही गाड़ा ही जाय तब चूल्हे पर से उतारले मार पीतल की सुरचनी से कढ़ाई के चारों जार से गुरच ले थीर सूत्र हिला मिला ले, जब नरम कची माम के ऐसा हा भाष संघ तममें छाटी बलायधी के दाने दी तीला, अर्क केवड़ा या गुलाब मिला पतला २ लम्बा या चिपटा कोई आकार भ बाटा २ थना घी में गुलावी रङ्ग का भूमलें और घीनी की <sup>काथनी</sup> हाल के निकाल हो ॥

## मलाई की पूरी।

दी कढ़ाइओं में दूध चढ़ा के कलछुत से खूब बलावे जिसमें खूब फेन उठे तब आंच खूब घीमी कर दे तब घीरे र मलाई पड़ने लगेगी जब मलाई कुछ माटी हा प्रावे तब एक कढ़ाई से घीरे र मलाई उठा दूसरी कढ़ाई की मलाई पर डाले श्रीर इस कढ़ाई के दूध का फिर चला के छीड़ दे जा मलाई पड़े ता फिर उठा के उसी मलाई वाली कढ़ाई में रक्खे यों ही तीन चार बेर मलाई चठावे श्रीर दूसरी कढ़ाई पर डालता जाय परन्तु ध्यान रहे कि दूसरी कढ़ाई जिसपर मलाई जमा रहे हे। बहुत ही घीमी फ्रांच पर रहे। जब मलाई की तह माटी हा जाय तब बहुत सावधानी से मलाई की कढ़ाई से दूध निकाले पर थे। ड़ा दूध रहने दे श्रीर सूमल पर थाड़ी देर रहने दे, जब मलाई सूखी सी हा जाय और दूध कुछ न रह जाय तब धीरे श्रीर बड़ी सावधानी से उठा के कढ़ाई में हाल पूरी के ऐसा तलले परन्तु ध्यान रहे कि आंच खूब धीमी हे। नहीं ते। मलाई गल जायगी, जब पूरी तैयार हे। जाय तब दुबारा या बूरा जपर से छे। इ दे ॥

## खाये की पूरी।

ताजे मैदे में सायन मिला सान के रक्खे किर थाड़े हैं ताजे खाये की खूब मलदल छा जिसमें गुठली न रहे। पहिते मेदे की बेल के दी पूरी अलग रक्खे। किर खाये की पतली पूरी बना के दी मैदे की पूरिओं के बीच खाये की पूरी रह किर बेल के चूलहे पर कढ़ाई में घी तैयार कर पूरी तलें कीर

गे पाश्तीरार बनाना है। ते। पहिले से पतली चाग्रानी यना <sup>हे दे</sup>हें बाका में रख छोड़े पूरी उतारता जाम खारचाश्रानी में <sup>बेहु</sup>राजाप <sub>11</sub>

मलाई का मीठा भुजियां।

पलाई का मीठा भुजियां।

पिर्वाह के मीठा भुजियां।

कारिया अध्या साटा दी वर मता है वार्तार कर कि है कि अप तथा गरम है। बाय तब उत्तपर मलाई विछादा जब मलाई का दूप सूख बाय तब पीरे से उलट के लगा संक ला आर फिर उसे पी मैंतल के दूसरे बासन में रख कार से छीली और कतरी बाय की गिरी, पिस्ता कतरा, इलायची दाने, छींग की करत, काली मिथे का चुकें और कपर से पीड़ी चीनी छोड़ दें।

### शाहजहानी ।

वने का येसन १ पाय, दही २ सेर, दारचीनी २ माधा, जियबी २ माधी, छीन २ माधी, मेची १ माधी, मिर्च शा माधी, धेर पाय, जीन थ तीला। १८ तीला येसन पानी में पेरल के पर बद्ध पूने जय पुत्र गाड़ा है। जाम सब उतार किली पर विखा खेटी २ चैरातूटी टिकिया पुरी थे किर पी में तले।
दो तीला येसन मिर्च का पूजी और मीन और दही तथा देशे की होका देक टिकियाओं की छोड़ दे और बाद दही वैषी का होका देक टिकियाओं की छोड़ दे और बाद दही हैन खास सब गरुपड़ हम के उतार से॥

# मलाई की पूरी।

दी कढ़ाइओं में दूध चढ़ा के कलछुल से खूब बहावे जिसमें खूब फीन उठे तब छांच खूब धीमी कर दे तब धीरे र मलाई पड़ने लगेगी जब मलाई कुछ माटी हा आबे तब एक कढ़ाई से घीरे २ मलाई चठा दूसरी कढ़ाई की मलाई पर छाछे श्रीर इस कढ़ाई के दूध की फिर चला के छीड़ दे जब मलाई पड़े ता फिर उठा के उसी मलाई वाली कढ़ाई में रक्षे योंही तीन चार बेर मलाई उठावे श्रीर दूसरी कढ़ाई पर डालता जाय परन्तु ध्यान रहे कि दूसरी कढ़ाई जिसपर मलाई जमा रहे हे। बहुत ही घीमी आंच पर रहे। जब मलाई की तह माटी है। जाय तब बहुत सावधानी से मलाई की कढ़ाई से दूध निकाले पर थे। ड़ा दूध रहने दे श्रीर भूमत पर थोड़ी देर रहने दे, जब मलाई मूखी सी हा जाय और दूध कु न रह जाय तब धीरे खीर बड़ी सावधानी से उठा के कड़ाई में डाल पूरी के ऐसा तलले परन्तु ध्यान रहे कि आंच खूब धीमी ही नहीं ता मलाई गल जायगी, जब पूरी तैयार हा जायतः दुबारा या बूरा जपर से छीड़ दे॥

## खाये की पूरी।

ताजे मैदे में मेायन मिला सान के रक्खे फिर थाड़े में ताजे खेाये की खूब मलदल लेा जिसमें गुठली न रहे। पहिते मैदे की बेल के दो पूरी अलग रक्खे। फिर खाये की पति पूरी खना के दे। मैदे की पूरिओं के बीच खाये की पूरी रह फिर बेल के चूलहे पर कड़ाई में घी तैयार कर पूरी तते के ता

वैचारतीदार बनाना है। ता पहिले से पतली चारानी सना भे बानन में रस छाड़े पूरी उतारता जाय धारचाशमी में भेदता जांच ॥

मलाई का मीठा भुजियां । पहिते दूप की अच्छी माटी दे। सेर मलाई बनाले किर

कारीं पर एक मेटा लोहे का सवा चढ़ा दे। जब सवा गरम रे भाग तब उत्तपर मलाई विकादी जब मलाई का दूध मूख गायतय घोरे से उलट के जरा संक लें। ख्रीर किर उसे घी तिम के हुनरे यामन में रख कार से छीली ग्रीर कतरी महाम की गिरी, पिस्ता कतरा, इलायची दाने, छैांग की

भत्त, काली मिर्च का चुर्ण और ऊवर में चाही चीनी छोड़दे॥ शाहजहानी । वने का बेसन १ पाव, दही २ सेर, दारचीनी २ माशा,

शायची २ माशे, छैांग २ माशे, मेची १ माशे, मिर्च था माशे, षी १ पाव, नेान ४ तीला । १८ तीला येसन पानी में घाल कों पर कटाई रख खूब भूने जब सूब गादा है। जाय तब उतार वक्ले पर बिखा छाटी र चैत्राही टिकिया छुरी से कतर घी में तले॥ दो तीला बेसन मिर्च का चूर्क और नान और दही तथा मेथी का छैंका देके टिकियाओं की छे।इ दे श्रीर लथ दही पून काय सब गन्धद्रुष्य डाल के उतार ले॥

सँग की पीठी के लड्डू।

मूंग की ५ सेर दाल की खारी पानी में भिगा दे जब पूछ जाय तब चा डाले ख्रीर सिल पर खूब महीन पीस डाले ब्रीर कढ़ाई में घाड़ा घी डाल के भूनता जाय ख्रीर घोड़ा २ घी डालता जाय। उसी समय पानी में घाल के कैसर छे। इदे फिर तिगुनी या चैागुनी चीनी की पतली चाशनी करके डाल दे और थोड़ी फ्रांच दे उतार के लड्डू बनावे॥

भूनी सूँग के लड्डू।

मूंग की भाड़ में भुनवा के गरम रहते ची चुपड़ चक्की पीस के छटांक सेर के हिसाब घी देके भूने और ऊपर के वि धान से लड्डू बनवावे॥

इसी प्रकार उरद का भी लड्डू बनता है॥

# मोहनभाग ।

अद्रक का।

छीला अद्रक १ सेर, घी आध सेर, चीनी सुफेद १॥ सेर, मैदा १॥ छटांक, पहिले ख़द्रक की पानी में उद्याल उसी जल में सिल पर पीस डाले श्रीर उसमें मैदा मिला के श्रीर ची में भून हाले फिर एक तार बन्द चीनी की चाशनी जा पहिले बना के रख ले उसमें मिला ले॥ वादाम का।

वादाम की गिरी निकाल गरम पानी में भिगा के छील ाले । यह छीली गिरी १ पाव,चीनी सुफेद १॥ पाव,घी १॥ पाव॥

İ

रें! पेर पानी हाल के पकाये, जब आधा पानी रह जाय तब डेंडे निकाल निधाड़ के तीन पाब घी में हाल धीमी छांच पर

हैंगा है, अब गाढ़ा है। जाय तब चार चेर मिन्नी की चाधनी मैं है जिह्नुआ बनावे और उत्तर चे, यह ममाला छोड़ें :— चेंद्र टैनरा २० लायपीदाने २०

सेंड विसरा क्या सामपीदाने क्या संग्रेस की समय का समय की समय की समय की समय की समय का समय की समय की समय की समय का समय क

### फिरङ्ग मनोहर ।

भीनी १ मेर, मेहूं का निशास्ता १ पाय, पी १० पाय, भेरामकी खिली गिरी र बटांक ॥ निशासी केत पानी में पोल बस्त में खान एक नासंद् भागों में बाल पोट नव सूब नाढ़ा क्षेत्र आप नव पाड़ा पानी भे खेंटा रेता क्षार पोटना साथ किर पी दान के पोट स्व मेनी पा जाय तब कनरे बादाग दान कर पनार से क

#### तंशां ।

 कपड़े में रख खूब मल के कसके निचाड़ सब पानी फैंक दे पि घी में भूने जब सेांधी गन्ध आने छगे अर्थात खूब भून जा तब केसर मिली तीन तार बन्द घाशनी में मिला प्रांच प घड़ा खूब घाटे जब पानी जल जाय खाली घी रहे तब उसमें कस्तूरी गुलाबजल में मिला छोड़ के उतार ले॥

# शोभन मोहनभोग।

चीनी १॥ सेर, मैदा २ सेर, घी २ सेर, जायफल २, दार चीनी ४ माशा, पिस्ता ८ तीला, बादाम ८ तीला, चहा मन्ज ८ तीला, कस्तूरी २ रत्ती, दूध १ पाव, गेहूं २ सेर॥

मिही के बासन में जल में गेहूं भिगा दे, तीन दिन के बाद जल बदल दे और तीन दिन रहने दे, सातवें दिन पानी से निकाल गेहूं धूप में सुखा ले फ्रीर चक्की में पीस फ्रांटा बना ले। इसमें का १ पाव फ्रांटा फ्रीर मैदा तथा चीनी फ्राध् सेर जल में मिला तेज फ्रांच पर चढ़ा खूब चलावे जब पक जाय तब घी डाल प्रङ्गारों पर रख चलावे जब खूब भून जाय तब उतार हाथ में घी लगा खूब मसले ग्रीर फिर बाकी सब मसाला मिला जरा प्रङ्गारों पर रख चला के उतार ले और भीजपत्र में लपेट जपर कचा मूत बांध के रख दे। यह बड़ा बल कारक है॥

## हलुआ।

## पेठा।

पांच सेर पके पेठे के गूदे की कलई किये हुए बासन में



पाव घी का मेांयन देके गूंधे। श्राधा साबूत जीरा श्रीर श्राधी काली निर्च का चूरा उसी में खूब मिला छे श्रीर श्राधी बटांक घी मिलावे। मेदे में १॥ बटांक घी मिला गूंधे श्रीर उर्द का श्रांटा मिला बाकी केसर और मसाला मिला सबका एक में मिला दलमल के छोटी २ टिकिया बना के घी में तल ले॥

# अदरक की टिकिया।

मैदा २॥ पाव, पीसी अद्रुक्त १ पाव, उरद् का आंटा २ छटांक, मिर्च १ तोला, दारचीनी ६ माशे, नेान १ तोलां, घी आध सेर। उरद् के आंटे में आध पाव घी मिला कर साने और साथ ही अद्रुक्त भी मिलावे, १ छटांक घी में मैदा गूंधे फिर सब की एकमें मिला पानी से कड़ा साने और सब मसाला मिला छाटी २ टिकिया बना घी में तल ले॥

## अचार ।

छोहारा।
गुठली निकाला छुहारा १ सेर। श्रमचूर श्राध सेर।
साफ की हुई किशमिश १ सेर। सेंठ १ पाव।
इन सब चीजों की ६ सेर श्रच्छे सिरके में तीन सेर सुफेद
भीनी मिला के १५ दिन धुप में रक्खे॥

## रण धूप म रक्ख॥ चाश्रनीदार ।

सलगम श्रीर चीकन्दर १ सेर, सिरका १ सेर, पुदीना १० माशा ॥ कर पानी में उथाल हाले। चीनी और चिरके की चाशनी कर शलगम थीर चाकन्दर के टुकड़ों की डाले, कपर से पुरीना डाले भीर तैपार हाने पर उतार ले ॥

खाबी साजर। गाजर ५ सेर, राई ३ खटांक, लाल मिर्चा ग्राथ पाव, नी न

आघ पाय, पानी ६ सेर। गाजर के छोटे दुकड़े कर उबाले गलने पर उतार के छीले उसके बाद नमक, काली निर्थ, राई पीस कर मिलावे, तीन दिन तक अमृतवान में सब चीज मिला के रहने दे, पैग्ये दिन गरम पानी उसमें ६ सेर हाले जब खटाई

शा जाय तय खाने के काम में लावे। मुनक्का--आबजाग का अचार।

यहा मुनक्का या आवजाश की थे। पे। छ के साफ कर उन का बीज फैंक देत मुनद्धा १सर, बड़ी इलायची के दाने २ ते।ला. छैं।ग

रताला, घतिया का पायल र ताला, दारपीनी र ताला, काली मिर्च रतीला, नान र ते।ला, काला जीरा ६ माशे। इस सब की पीस के मुनक्कों में भरे जी बचे कपर छगा दे और मिही या चीनी के बासन अयवा कांच की अचारी में रहा

उत्पर से १ नीयू का रस छोड़ के मुंह बांध के रख दे। जब रस सख जाम तथ किर माध सर मीयू का रस हाल दे। धीच > में भूष दिखा दिया करे॥

वियह खजूर की भी यें ही बनावे पर उसमें अनामास

### नारियल का अचार।

ताजी नारियल की गिरी १ सेर, इलायची दाना १ ते ला, नीवू का रस १ सेर, अनार का खिलका खुखा के उसका चूर्ण १ छटांक, सब चीजों की एक में मिला गिरी का टुकड़ा उसमें मिला बासन में रख दस राज तक दिन रात खुली जगह में रख धूप छी।र ओस खिलावे॥

## बरफ जमाने की विधी।

दूध की ऐसा अंटावे कि आधा रह जाय तब अन्दाज की चीनी या मिश्री पीस के डाले श्रीर थे। इा श्रक गुलाब या केवड़ा डाले सांचे में (कुलफी में) दूध भरे श्रीर ढकना लगा चारें ओर साना हुआ श्रांटा लगा दे फिर एक बड़ी मिटी की हांडी में सजा दे और जपर नीचे बरफ के टुकड़ों की तह दे श्रीर हर तह में थे। इा २ नमक, शारा श्रीर नै। सादर भी रक्खे जपर से हांडी का मुंह ढांक एक भारी कम्मल में हांडी लपेट दे श्रीर थे। इी २ देर में उस गठड़ी की धीरे धीरे हिलाता रहे। पन्द्रह बीस मिनिट में तैयार हा जायगा तब कुलफी का मुंह खाल दे। नें। हथेली के बीच रख धुमा के उलट ले बरफ तैयार जमी हुई निकल श्रावेगी॥ जिस चीज की कुलफी जमानी हा इसी प्रकार जमावे॥

## भांग की माजून।

मूमली समेद १॥ भाग धाई ९। द्वाटी इलायची ॥६ चीनी समेद ९१॥ लायित्री तुर घी ने। का दु॥ जायकत्त तुर गृंदी का बरक केनर तुर गुलाय का व्यवस्थ रत्ती यादाम की विनी निरीद चीरावा दृष

मिन्नी 5 पहिले जहां तक है। सांग के। कई घेर सूच पोधे धार ऐसा चुने की एक भी घीज न रह जाय तथ दूध के। जाग पर

ऐसाचुने को एक भी योज न रह जाय तय दूध की आज पर चुढ़ा के श्रीटाये शेर मांग के। एक कपड़े की पेटली में यांध दूध में लटका देजय भांग का रचनिकल आये तय पेटली

दूप मंलदका देजय भागका रागकल जाये तय पोटला की निचेड़ के निकाल ले और दूप का दोज्ञा बनाये थीर रोग्ये की पी में भूने तया और सब दयाई कपड़्यान करोगे में निला पीनी को चायनी डाल प्रतर डाल के यरकी जमाये कपर चे बादाम कतरा और मित्री के टुकड़े डाल बरक

\_\_\_\_\_

चिपका दे कमजाने पर उतार ले॥

मोरच्या ।

मीरय्या फालसा । स्रभक्षंचरा फालसा ५९ शहर सुफेद ५२

गरम पानी में फाल थें। फाष्य घड़ी तक रहने दे जब फाल से गल जार्थे तय निकाल टंडे पानी से थे। डाले उसके उपरान्त ग्रक्कर की चाशनी में डाल फर एक जीश देकर उतार हो क्षीर चाशनी से जलगकरले टंडा हो। जाने पर किर चाशनी

. में हाल कर बासन में रक्खे। यदि सुगन्धित करना हा ते। केवड़ा या गुलाम का यूंद देा यूंद इतर हाल के मुंह बांध दे॥

### भारव्या सेव।

सेब ५१

शक्कर सुफेद ८२

पहिले सेब के टुकड़े काट के कांटे से खूब कोंचे श्रीर थे। हा पानी डाल कर जीश दे। फिर उतार के पानी में से निकाल चाशनी में डाल थे। डा जीश दे उतार के ढांक कर रख दे, बाद तीन दिन के फिर एक जीश देने ही से तैपार हा जायगा॥

इसी प्रकार नाशपाती, गाजर और आमले का मेरहा भी बनता है॥

### मारखा केला।

श्रच्छे मेाटे देख के कचे केले 5१ नाखून से उसका पूरा छिलका उतार एक एक के दे। दे। दुकड़े कर शक्कर सफेद २ सेर, कागजी नीबू का अर्क, एक कलई दार डेगची में घास विद्या उसपर केले के दुकड़े सजा दे और घाड़ा पानी डाल आग पर चढ़ा एक जीश दे केले भाप में पका के उतार छे श्रीर ठएडा कर चाशनी में डाल कर फिर जीश देके ठएडा कर रख छे। है ॥

### मारव्वा कसरख।

कमरख ८१ नमक ८। दही ८१॥ नीबू कागजी १

कमरख की मिही की हांडी में रख पिसा हुआ नमक हाल पोड़ा पानी दे चार घड़ी तक उस हांडी की खूब हिलावे किर उस पानी की निकाल चूने का पानी डाल एक घड़ी के बाद उसे भी फेंक दे छीर दही छोड़ दे घंटा भर बाद शक्कर छाठ ताला 8 माशा डाल कर जीश दे किर बाकी शक्कर का शीरा बना कमरख की साफ कर इसमें हाले और जीश देके जगर से भीयूका अर्फ निचाहे जब ठंडा हा जाय तब उतार मासन में रख दे॥

चाशनी में हाल के पका लेवे॥

इसली का मेारब्या। पक्की इमली का बीया निकाल हलका उद्याल चीनी की

**अदरक का मेारझा येांडी करे**॥ अनानास का साख्या।

यणा विधी अनानास की छील के कुछ उछाल ले किर चुना लगाके रख छे। डे फिर साफ पानी से थे। हाले प्रयदा

पहिले चूने में भिगा दे पीछे उवाले और उतार के चाशनी में हाले श्रीर सपर से थाड़ा नीव का रस हाले॥ मारब्बा मालु बुखारा।

श्रालबलारे की पहिले था के साफ करले फिर पानी में

भिगे। दे चाश्रनी के अन्दाज का पानी डाल जब भीग जाय तब चीनी की चाशनी नेारडबे के ढंग की कर छे शार आल्बा-सारा द्वाल दे ग्रीर फिर जरा श्रांच दे उतार ले॥ हड़ का मेारव्या। ब्राच्छी बही २ हड़ पानी में खबाल ले श्रीर साफ पानी से था के कलई दार कढ़ाई में दे। तारबन्द चीनी की चाधनी में हाल की पाक कर ले॥ यह बड़ा गुणदाई मेरदबा हाला है॥ सुपारी का मारव्या। यह प्रसिद्ध मेारद्या है परलु प्रायः मिलता नहीं है शार पाकराज ।

जा मिलता भी है ता उत्तम नहीं हाता कारण प्रायः बनाने ७२ वाले पक्की सुपारी का बनाते हैं या नकली बनाते हैं इस लिये जानना चाहिये कि पक्की सुपारी का नहीं बनता उसकी बिघी

यह है.

मुपारी १ सेर, पत्यर का चूना १ छटांक, मुहागा पीसा १ ताला, छोटी इलायची का चूर्ण १ ताला, गुलाबजल १ तेाला॥ कची सुपारी की पहिले छील के छिलका साफ करले छीर

पांच सेर पानी में सहागा श्रीर श्राधा चूना फिला सपारी हाल न्ध घंटे भीगने दें बाद उसकी सुपारी की पानी में से निकाल ले

क्रीर फिर सात मेर पानी बाकी चूना मिला आग पर चढ़ा दे क्षीर घीमी आंचरक्षे। तीन पहर की आंच दे, फिर उतार

के साफ पानी से चे। डाले। चीनी की एक तारबन्द चाशनी बना उसमें सुपारी डाल दे ग्रीर तैयार हाने पर गुलाब जल

क्रीर सुपारी छोड़ के रख छोड़े॥

# वंगला मिठाई।

वंगला जितनी मिठाई बनती है प्रायः सब छाना की वनती है। दूध की चूना या खटाई डाल के फाड़ लेना पड़ता है। जब दूध फट जाय तब उसे गाढ़े कपड़े में पाटली बांध लटका दे जब सब पानी टपक जाय तब किसी घाली या लकड़ी के खानचे में रख हथेली से खूब द्लमल के उसकी गुटलियों की मिटा दे यही छाता है॥

### ह्याना बडा ।

छाना में छामा (मेंदे का उत्तम भाग) मिछा इचेली चे गूप मठे। १ चेर छाना में वाय सर छामा पड़ता है। जब खूब मबल से सब नालु २ छहडू बना ची में तसे जब लाल हो तो। निकाल के गाढी घीनी की चाशनी में छोड़ता जाय॥

### लेडीगनि ।

ं एक सेर छाना, १ पाय सूत्री में मीगम दे छाना में सूब देख मल मिलावे खीर फिर जरा बंड़े लड्डू बना घी में तलें धीर चाशनी में भिगोर्वे॥

### गेाल्ला संदेश।

खाना १ सेर, चीनी का शरसत १ सेर, पहिले शरसत फड़ाई में आग पर चढ़ा उसमें खाना छोड़ सुरचने से सूत्र चला उलट पेलट कर भूने, ऐसा भूने कि खाना का रंग सुफेद ही यना रहे पर भुन काय, ज्यों २ वाक गाड़ा होता जाय त्यों २ चछाता जाय जय कुछ लस खा जाय तय चून्हे पर से उतार सूत्र चलाये

### रंहा होने पर सह्हू बना छे॥ मंडा ।

लाता ३ चेर, ११ चेर सुकेद चीनी का पक्षा रम, कींटा सूच गाढ़ा दूध। वहिले चीनी का रस फाग पर चढ़ावे जय सुल गाढ़ा दूध। वहिले चीनी का रस फाग खेड़ सूच चलावे कीर युले चढने लर्में तब चलें कीर सायधानी चे जरदी २ सुरयनी कुछ देर बाद दूध डाले कीर सायधानी चे जरदी २ सुरयनी प्रसाता जाय जिस में गुठली न संधे । चलाते २ जय लाउदार

पाक्राज । हा जायतब उतार के जुळ देर चला, गाल २वना, हणेली पर હજ रख चिपटा कर के रखता जाय॥ २ हिर त्रियार छाना चीनी के रहा में मिला आग पर चढ़ा खूव चलाचे जब गाढ़ा होजाय तल उसकी उतार के फिर चलावे ज्ञ पाक गाढ़ा हो जाय तब बाढ़दार घाली में डाल जपर से चिस्ता कतरा हुआ की र की ली हुई बादाम की महीन कतरी निरी क्रीर क्वेंटी इलायची के बाड़े दाने जपर में छीट मे रहने दे दूसरे दिन बरफी कतरले॥ पीठा <sup>।</sup> पहिले दूध में मेदा अधवा चावल का आंटा गूंध ले। क्रीर ताजा के छाटी इलायची का दाना मिला के कचेारी के ऐसा भर, लम्बा भाल चे। खुटा जैसे आकार का चाहे बना ले हीर घी में तल के फिर घीनी की चाशनी में भिगा दे। भूती मूंग की दाल की जवाल ले हीर मचल के उसमें मूँग का भूजवा चीठा। चावल का ज़ांटा मिला खूब फेंटे फिर उसमें नारियल का करी आ हुआ चूर भरे क्षेर उपर की किया से बना है। गरम दूध में चिठहें की पहिले से भिगी रक्वे जब फूर

...

गप तब उसमें थाहा छाना मिला सूब मसले और रोाये का पूरभर ऊपर कही बिघी से धनावे॥

पहुँ केले का पीठा।

चायल पीसा, पहुता केला, घीनी हुयारा, सब की दूप में साने श्रीर नारियल कूटा हुआ पाड़ा मिलाये, छाटी दला-पद्मी के दाने डाल, गोल या चिपटा बना पी में तले श्रीर फिर पाश्चनी में भिगोये॥

### मीठी रस भरी बुंदिया की खीर।

पहिले हूप का फ्रांच पर चढ़ा सुव नादा करें पर मलाई म पहने दे और पीटता जाय किर कतरा वादाम और पिस्ता, कियामिश, इलायची का दाना खेड़ तैयार बुंदिया छोड़ दे श्रीर सुव पीमी आंच चेड़ी दे, तब उतार के दे। एक बूंद गुलाब का फ्रतर मिलांछे॥

### चिंघाड़े की लपमी।

जा हरा सिंपाड़ा मिलता है। तो उसे बील से सूप महीन पीस ले और जा आंतु न होती। सिंपाड़े का यदिया आंटाले ॥ दूप की अपीट कर उसमें चीनी और सिंपाड़ा हाल दूप पीटे जय रबड़ीसा है। जाप तम दलायची दाना, कपूर और गुलाय का अंतर हाल के उतार ले॥

मूली की खालाची।

प्रकी माटी मूली की महीन कहरू कश में उतारले और

निवाह के रम भिकाल हाले किर उमी मूली में वायल का शांटा, शहरत का गण्टा, छाटी बलावनी के दाने का पूर्व, काला जीना, शिंक गय की एक में मिला ने बीर मकरपार के यह का यमा ची में तल लें।

इमी प्रकार शिला, मीरा, जादि का भी घनना है॥

## चन्द्रणांच ।

कीरनी में नारियल की सुर्व नी बीर उसमें चेहा मा द्याला मिला छीली हुएँ यादाम की गिरी महीन फतरी, ब्रीर पिस्ता महीन कतरा एक में मिला की चीनी की शरवत की छाग पर चढ़ा एन चीजों की मिला दे, बीच बीच में चलाता जाय ग्रीर गय सूच मुम शा जाय तय उतार हिलाडुला के ठग्डा कर उममें इलायची का दाना पीमा, गुलाय का अतर मिला एचेली से सूत्र दले फिर मांचे में भर निकाल ले॥

इमी प्रकार थाएं २ भेद से छीर भी मिठाएयां चनती हैं परन्तु विस्तार भय से अधिक नहीं लिखा गया॥

# छाना की तरकारी।

ताजा छाना के टुकड़े १ सेर ॥

नान सेंघा १॥ तेाला, प्रदरक पीसा ६ माशे, जीरा, काली मिर्च पीसी ६ माशा, हल्दी पीसी ६ माशे, धनिया पीसी २ तेाला, ची एक पाव, इलायची, हींग ६ माशा, तेजपात तीन चार॥

पहिले छाना घी में तल ले जब बादामी रङ्ग आ जाय

हव उतार के रख ले जार थाई ची में तेक चात क्रीर जीरे क होंका दे हत्दी, मिर्च, खदरक छोड़ के बाकी महाला चार् पत्री में चेल छोड़ दे जीर जब तैवार हो जाय सब तल कारा हाल नेता हाछ मुंह बन्द कर घीमी फ्रांच में रहने है बीर तैवार होने वर सतार ले ॥

#### अंगरेजी तरकारी का भसाला।

द्वा जिल्ला कार्य केला कार्य केंद्र

ં ભારત સામા લ	140 8101 61
भनिया १ पात्रवड	काधित्री॥ भाउन्स
मिर्था १३ ज्ञाउन्स	सींग ॥ ,,
तेजपात ॥ ,,	स्पाहजीरा ॥ "
सरकें २ ं ,,	इस्दी कटी = ,,
साल मर्चा ॥ ,,	नान घीसा १ पाठपत
, श्रद्रक n,,	खिलारी यीज ॥ ग्राउंस

मक्तन वहुत दिन तफ रखने का मचाला।

रेत नाग नेन एक नाग चीनी, एक नाग धीरा इन
तेनें चीनें की एक में मिला के ग्रन्थ धानम में रक्ते। इछ
विश्व दरशाला चूल मिला के यन्द्र धानम में रक्ते। इछ
विश्व हैत रह ग्रकता है।

पिलायत में इसी महानें का यना मक्तन खाता है निष्ठे

"विनायत में इसी महानें का यना मक्तन खाता है निष्ठे

"विनायत में इसी महानें का यना मक्तन खाता है निष्ठे

"विनायत में इसी महानें का यना मक्तन खाता है निष्ठे

# 

हैं लोक प्रेम के कि करने के लेक ने, सरके रूप को प्रेंग प्राप्ति 表 を ない

# 医对对性管炎 1

क्षेत्रस्य कराने व प्रदेशन सुरक्ष

田田 夏精 李雪 स्व किर एस है। है। सर छहर यह छोत्य है। सब शुन रहाई 辦理 智 號灣等縣 है। साथ अन प्राप्त के जिने अपन की मानी से साम मी ही अभीत्र पार काम स्वतिकृति। एवं सृष्ट स्थानीत भीति हैं स्वार्थिय शहर कर राज देश लाव हुन्द समाग्राह हो। गुंध महार यहमी हैं बनाव

के शिक्ष हैं। इस विवास है।

# नेतन निष्प।

कामणी भी सुका के शाल दिलका २ जालाम, भी सुका रम (सिमा बील का ) २० छाउनम, गुपेर कीमी अ छाउनमा पश्चि नीत् के ता में नीत् के खिलकों के सूत्र धीमी शांच में श्रीताथ किर खिलके निषेष्ट के चैंक दे शेर बीती हाल के शिटावे कीर चिर बातल में भर दे। यह यहर चित्रपा होगा।।

#### ेराज् सिरप।

लाल गुलाय के कुला की पखड़ी ९ जायन्स ॥ सनेद चीनी ९५ जायन्म, माफ पानी १० जायन्म। सयके। विज्ञा त्रीदाये जय सूब कींट जाय तय बहुत चाड़ाचा सलफ-

रिक एविड मिछा दे लाल रह हा जायगा।

त्क एवड मिछा दे लाल रङ्ग ही जापगा स्मारेंज सिरप।

घीनी की एक तार बंद चाशनी ३ प्रावन्स, टिंचर प्रारेख्न १ प्रावन्स, बाशनी में डाल के पका ले॥

राज लजेन्ज्य।

छभेद चीनी ४ आवन्स, कारमिल रंग २ थेन, गुलाय का विदेगा अतर १ बूंद । पहिले चीनी की चाशनी बना चेहा चेद का पानी डाले किर रंग उसके बाद अतर डाल के सांचे पंदाकते॥

"" पिपरमेंट लजेन्जम।

दे। ग्रंडे के भीतर की सफेदी, ६ जाउन्त चीनी, ३६ यूद् भागत पीयरमेंट सबकेत निला सांचे में टिकिया बना ले॥

विलायती बहिया विस्कुट। उम्दा मेदा २ पेढि, कारवनेट एमेनिया ३ द्वाम, सुकेद

षीनी प्रभावनम्, करारोट १ जावनम्, मारात्र ४ जावन्य १ व्यंहे धी समेद्री, योहे दूच में सव षीत्र जिला गाव्हा सूंच से प्रोर मिर गांचे से काट तैयार संदूर में १४ मिनट रस निकाल से धीर गरम रहते टिन में यन्द कर दे। यह १ यर्प तक न

विगद्देगा ॥

## वाइन विस्कुट।

मेदा खाधा पींछ, चीनी ४ छाउन्स, मक्लम ४ छाउन्स, ९ द्राम कारवनेट ल्राफ गमेनिया, २ ॲंडे की सुफेदी, विला-यती मिरका या शराव घोड़ी, इन सबकी एक में मिला जपर की विधि से बना ले॥

# पिकनिक विस्कुट।

दे। ज्ञाउन्स मक्खन की पहिले खूब फेट डाले फिर ख्राधा पैंड मैदा, कारवनेट फ्राफ साडा १५ ग्रेन, चीनी २ फ्राउन्स, दूच ४ प्राचनस, सबकी एक में खूब मिला के १ इंच मीटा फ्रीर हवल पैसा या रूपयेभर के आकार की टिकिया बना जपर के ऐसा सेंक ले॥

याद रहे कि सब प्रकार के विस्कुट में पकाने के पूर्व माटी मुई से गाद अनेक छेद कर दे पर फ्रारपार न हो॥

## जिंजर विस्कुट।

६ म्राउन्स मक्खन, २ पैंडि मैदा, ३ म्राउन्स चीनी, अद-रक का चूर्ण फ्रंदाज के दूध में गूंध पका ले॥

# सुगर विस्कुट ।

कैरेवेसीड, मैदा, चीनी, मक्खन, ब्राग्डी शराब ख़ीर दूध से बनावे॥

# एसेन्स ग्राफ जिंजर।

वैतरा सेांठ का महीन कपड़ छाने चूर्ण २ आउन्ह, लैंग ग्राधा ड्राम, जायफल डेढ़ ड्राम, ग्रलकीहल ८ ग्रावन्स, <del>इन</del>

मधम भाग । सब भीजों के। यह मुंह की बातल में भाव दिन मिला के रए धे। हे फिर दाम ले॥ होमानेड चूर्ण। एमेन्स म्रापः लेमन १॥ आसन्स धकेद घीनी २ पास टारटरिक ४ भावन्स सीहा बाइकार्य ४ जाउन्स षय चीजों की मिला सबें कांच के डाटदार शीशी में रख ढोड़े, जब काम पढ़े ते। कांच या पत्यर श्रथवा मिट्टी की एक शरवत अनानात ।

गिलास जल में १ चमवा छे। इने से चम्दा विलासती मीटा पानी यनता है॥ अमानास के पानों में उससे टूनी चीनी मिला कर चाशनी कर ले, यदि श्रीर अच्छा बनाना है। ता उसमें घेड़ीसी गुलाब की पत्तियां हाल दे, या थाड़ी कस्तुरी मिला दे। यह शरयत दिमाग की साकस देता है ॥ जामुन का शरवत। लामुन का लक निकाल कर उसमें लाघ सेर गुलांब की जामुन का प्रति । पत्तियां क्रीर लाघ सेर पानी मिला कर दवाल ले, जब चै।याई पास्था आर ...... वासीही चीनी मिला कर शरधत बना है। २ तेला इसकी खुशक है। ला इसका अ ही, जी मवलाना, पेविश, और बयासीर इत्यादि की गुण करता है।

# फालसे का शरवत।

्काले रंग के मीठे फालमे लेकर पानी या गुलाब जल में मल के छान ले कीर उसमें दूनी चीनी मिला कर फ़ींटा ले॥

यह शरवत गर्मी से उबक ज्ञाना, खून का फसाद तथा पित जनित रोगों पर लांभ दायक है और यह स्वादिष्ट भी ऐसा है कि भाजन के साथ इसे खा सकते हैं।।

# अंगूर का भरवत।

ह्माध सेर विलायती छंगूर लेकर एक साफ कपड़े में बांध-कर उसका आके निचाइ ले फिर उसमें साफ चीनी २ सेर मिला कर चाशनी कर ली, यह शरबत स्वादिष्ट ती हुई है पर बहु-तसी बीमारियों में फायदा करता है ख़ीर वल बढ़ाता है॥

# शहतूत का शरबत।

एक सेर लाल शहतूत की मल कर अर्क की छान ती फिर खाली अर्क की जीश देकर उसमें दे। सेर साफ चीनी मिला कर शरवत बना ले। यह शरवत गर्मी कीर मुंह आने की वहुत लाभ देता है । र ताला खाराक है॥

# वेल का ग्रायत।

आध पाव वेल की गिरी की आध सेर पानी में ज़ींटाओ जब श्राधा पानी रह जाय तब उसमें पाव भर चीनी मिला कर शरवत वना ला। यह शरवत दस्त की यंद करता है शीर मेदे क्षा ताकत देता है। खाराक १ ताले चे २ तक॥

# पुदीने का शरवत।

हरा पुदीना आध निर, पानी मवा भेर देनों की कीटा

ते जब प्राधापामी कल जाय तब उममें एक मेर साफ चीमी मिछा चाश्रमी कर शरवत बना ले श्रीर उसी में तेरले भर मस्तगी पीसंके निलादे।॥

पदा करता है।

इमली का ग्रस्थत। दे। भेर इमली के। दे। भेर पानी में ४ पहर तक किया दे

किर इम पानी के। छान कर शिटाओ जब आध मेर पानी रह

त्राय तथ तीन सेर चीनी मिलाकर शर्यंत बनाले। स्रोराक्र

वनाना चाहिये॥

हाजमे की साफ करता है।

मिलादे। ॥

यह शरवत त्रवाकी, जी मचलाना श्रीर हिचकी की फा-

पर यष्टत फायदा करता है। यह शरयत मही के बरतम से

पान का शरवत । पक्के हुमेपान १०० कूट कर छाध सेर पानी में छोटाये जब . 'अ ड आधा पानी जल जाय तथ उसे छान कर साफ घीनी मिला शरबत बना छा। यह शरबत गरम है सर्दी की टूर करता है,

श्रनार का शरवत। छनार दाने के रस में उससे दूनी चीनी मिछा कर पकाये जगार प्रभाव जब उमकी चांशनी तीन तार छोड़ने लगे तो उसे उतार के उंडा जब वनका नाम कि स्वदें। सीर पेड़ांचा गुलाव जल

गुलाव का शरवत । ताजी गुलाब की पत्तियां पावसर लेकर उसके आठ भाग

हैं एकी प्र से प्र सी छे तक है। यह शरयत दस्तावर है, ज़ छग जाने

ς3

करें। अर्थात् आधी २ छटांक हुआ, फिर१ सेर पानी में वह आद्यां छटांक का भाग डाल कर कींटाओं जब आध सेर पानी रह जाय तब उसे छान छा, फिर दूसरा भाग उसी तरह पानी में कींटाओं जब आध सेर रह जाय तब छान छा इसी प्रकार आठा भागों की आठ दफे जीश देकर जब आठवां हिस्सा पानी आध सेर रह जाय तब ३ पाव साफ चीनी मिला शरबत बना लो, यह शरबत कांति बढ़ाता है और स्वादिष्ट है। यही तरकींब केंबड़े इत्यादि के शरबत की है॥

## शरवत शिगुफा।

रूई के फूलों की गुलाबजल में जीटावे जब आधा जल वर्चे तब उससे दूनी चीनी मिला शरबत बना ले, खाराज इसकी २ ताला राज है ॥

### शरवत सेवका।

मिश्री १ सेर, सेव ५ छटांक, गुलावजल श्राध पाव, विसा हुआ मलयागिर चंदन ३ तीला ॥

मिश्री की एक तारबन्द चाशनी करे। सेब की छील के एल में खूब कूट कपड़े में छान के अर्क निकाल मिश्री की घाशनी में डाल के पकाबे फिर चन्दन मिला के घेड़ी देर शाग पर रस उतार ले श्रीर उसमें गुलाब का मिला के टंटा कर बातल में रस दे॥

इसके नेवन से उन्माद, मूर्खा राग का नाश है। वाही करस है, पुष्ट है, चदर विकार की नाश करता है॥

॥ यवन भाग चनाम् ॥

